

# OSM KUSŮ BROKÁTU

(Pa-tuan-fin)

Soubor cvičení waj-tan čchi-kung  
pro zlepšení a udržení zdraví



Dr. Yang Jwing-ming



Dr. Yang Jwing-ming

# OSM KUSŮ BROKÁTU

(Pa-tuan-fin)

Soubor cvičení waj-tan čchi-kung  
pro zlepšení a udržení zdraví

Z anglického originálu *The Eight Pieces of Brocade (Ba Duann Gin). A Wai Dan Chi Kung Exercise Set for Improving and Maintaining Health.* (Yang's Martial Arts Association (YMAA), Jamaica Plain, Massachusetts, 1988) přeložili Zdeněk Kučera a Václav Liška (Komise bojových umění Č. Budějovice). Transkripce čínských termínů Martin Slobodník.

## UPOZORNĚNÍ

Autor a vydavatel tohoto materiálu nenesou žádnou zodpovědnost za jakékoliv zranění, které se může vyskytnout v souvislosti se studiem nebo následováním tohoto materiálu bez odborného vedení.

Činnosti, tělesné nebo jiné, popsané v tomto materiálu mohou být namáhavé nebo nebezpečné pro některé lidi a čtenář by je měl tudíž konzultovat s lékařem, předtím, než se jimi bude zabývat.

## PODĚKOVÁNÍ

Díky A. Reze Farman-Farmaianové za fotografie, Davidu Ripianzioví, Davu Sollarsovi, Eriku Hoffmanovi a Jamesi O'Learymu ml. za opravení rukopisu a za příspěvní mnoha hodnotnými návrhy a názory a Christerovi Manningovi za kresby a návrh obálky. Zvláštní poděkování náleží Alanu Dougallovi za jeho vydání.

|   |  |            |
|---|--|------------|
|   |  | 7          |
| <b>O B S A H</b>                              |  |            |
| Poděkování                                    |  | 6          |
| O autorovi                                    |  | 9          |
| Předmluva                                     |  | 11         |
| Úvod  |  | 13         |
| <b>Kapitola 1.</b>                            | <b>VŠEOBECNÝ ÚVOD .....</b>                          | <b>15</b>  |
| 1-1   | Úvod   |            |
| 1-2   | Vysvětlení <i>Čchi</i> a <i>čchi-kungu</i>           |            |
| 1-3   | Historie <i>čchi-kungu</i>                           |            |
| 1-4   | Historie Osmi kusů brokátu                           |            |
| 1-5   | Teorie <i>čchi-kungu</i> a cvičebních kategorií      |            |
| 1-6   | Trénink <i>čchi-kungu</i>                            |            |
| 1-7   | Jak používat tuto knihu                              |            |
| <b>Kapitola 2.</b>                            | <b>TEORIE TRÉNINKU ČCHI-KUNG .....</b>               | <b>51</b>  |
| 2-1   | Úvod   |            |
| 2-2   | Tři poklady – <i>Ting</i> , <i>Čchi</i> a <i>Šen</i> |            |
| 2-3   | Teorie <i>čchi-kungu</i>                             |            |
| <b>Kapitola 3.</b>                            | <b>OSM KUSŮ BROKÁTU VSEDĚ .....</b>                  | <b>65</b>  |
| <b>Kapitola 4.</b>                            | <b>OSM KUSŮ BROKÁTU VSTOJE .....</b>                 | <b>93</b>  |
| <b>Kapitola 5.</b>                            | <b>ZÁVĚR .....</b>                                   | <b>128</b> |
| <b>Dodatečný překlad čínských pojmů .....</b> |  | <b>129</b> |

叶

舟

## O AUTOROVÍ

Dr. Yang se narodil na Tchaj-wanu, v Čínské republice, v r.1946. Svůj trénink kung-fu / wu-šu začal ve věku patnácti let pod mistrem šaolinského stylu Bílého jeřába (*paj-chuo*) Ceng Ťin-caoem. V šestnácti začal studovat Jangův styl tchaj-ťi-čchüan (*t'ai-chi ch'uan*), pod mistrem Kao Tchaoem.

Dr. Yang cvičil tchaj-ťi-čchüan s mistrem Kao téměř tři roky. Během tohoto období si osvojil formu holých rukou Jangova stylu, tchaj-ťi dýchání a cvičení oběhu *čchi*. To byly jeho počátky na cestě poznávání čchi-kungu. Během svého cvičení tchaj-ťi se dr. Yang obeznámil se základy tréninku čchi-kung, zvláště cvičení vsedě pro malý oběh (*šao-čou-tchien*).

Když bylo dr. Yangovi osmnáct, vstoupil do Tamkangské kolejě [Institut Tan-ťiang] v Tchaj-pej, aby studoval fyziku. Zatímco zde pobýval, studoval šaolinskou dlouhou pěst (*čang čchüan*) s mistrem Li Mao-čchingem. Současně pokračoval ve svém tréninku tchaj-ťi s mistrem Li. Později také cvičil společně se svým spolužákem, panem Wilsonem Chenem, který se učil tchaj-ťi-čchüan u jednoho z nejznámějších mistrů tchaj-ťi v Tchaj-pej, mistra Čang Siang-sana. Díky usilovnosti a za pomoci nepřetržitého studia spisů o tchaj-ťi a čchi-kung byli dr. Yang a pan Chen schopni velmi pokročit ve svém porozumění vnitřních umění.

V 1971 dr. Yang ukončil bakalářský stupeň studia a obdržel titul magistra fyzikálních věd na Národní tchajwanské universitě a pak sloužil u čínských vzdušných sil. Po propuštění z armády se vrátil na Tamkangskou kolej, aby vyučoval fyziku a pokračoval ve studiu pod vedením mistra Li Mao-čchinga.

V 1974 odešel dr. Yang do Spojených států, aby studoval strojní inženýrství na Purdue University. Na žádost několika studentů zde začal vyučovat kung-fu a také vedl kolejní kurzy tchaj-ťi-čchüan (*t'ai-chi ch'uan*). To posléze vedlo k založení „Asijského universitního klubu pro studium kung-fu“ na jaře 1975. V roce 1978 mu byl udělen doktorát v oboru strojního inženýrství.

V r. 1980 odešel do Houstonu a pracoval pro Texas Instruments. Během svého působení v Houstonu založil zde Yangovu akademii šaolinského kung-fu, v jejímž vedení jej posléze zastoupil jeho student Jeffery Bolt, poté, co se on přestěhoval do Bostonu.

V r. 1984 zanechal své inženýrské práce, aby mohl soustředit své úsilí na vyučování a psaní o čínských bojových uměních a čchi-kungu. Dr. Yang se obšírně zabýval studiem a zkoumáním čchi-kungu a poskytoval svoje vědění skrze početné přednášky a semináře. Zatím napsal deset knih a vydal pět videofilmů o této problematice.



## PŘEDMLUVA

Když byla čínská akupunktura uvedena do západního světa, pojem *Čchi* a jejího oběhu v lidském těle se postupně stal uznávaným a akceptovaným západními lékaři i širší veřejností. Více a více lidí v této zemi se obrací k akupunkturnímu léčení nebo zkouší *čchi-kung* a když sdělují svým přátelům své dobré zkušenosti, pověst těchto orientálních umění vzrůstá.

Cvičení *čchi-kung* (což je zacházení s *Čchi*, energií v těle) nemusí pouze udržovat vaše zdraví a duševní rovnováhu, ale může také vyléčit řadu nemocí bez použití jakýchkoliv léků. *Čchi-kung* používá buď nehybné nebo pohybové meditace ke zvýšení a regulování oběhu *Čchi*.

Když cvičíte pravidelně, vaše mysl se stane postupně klidnou a míruplnou a celá vaše bytost se začne cítit více vyrovnaná. Avšak nejdůležitější věcí, která vzejde z pravidelného cvičení *čchi-kungu*, je odhalení vnitřního světa vaší tělesné energie. Skrze vnímání a cítění a zakoušení vašich vnitřních zkušeností začnete chápat sebe sama nejen tělesně, ale také duševně. Tato věda vnitřního vnímání, kterou Číňané studovali po několik tisíciletí, je obvykle zcela ignorována západním světem. Avšak v dnešní zaměstnané a zmatené společnosti je tento trénink zvláště důležitý. S duševním mírem a uvolněností, které vám může *čchi-kung* dát, budete lépe schopni se uvolnit a těšit se z vaší denní práce a snad dokonce nalézt skutečné štěstí.

Věřím, že je velmi důležité pro západní svět začít se okamžitě učit, studovat, zkoumat a vyvinout v široké škále toto vědecké vnitřní umění. Upřímně doufám, že může být velmi účinné při pomáhání lidem, zvláště mladým lidem, vyrovnat se se zmatenými a obávanými nároky života. Všeobecné cvičení *čchi-kungu* by mohlo zmenšit duševní tíseň v naší společnosti, pomoci těm kteří jsou nevyrovnaní a snad dokonce snížit míru kriminality. *Čchi-kung* vyrovnává vnitřní energii a může léčit mnoho nemocí. Zvláště starší lidé zjistí, že udržuje jejich zdraví a dokonce zpomaluje proces stárnutí. Kromě toho *čchi-kung* pomůže starším lidem překonat depresi, úzkost a pomůže jim nalézt mír, klid a skutečné štěstí. Jsem si jist, že lidé v západním světě si - tak, jako miliony Číňanů - uvědomí, že cvičení *čchi-kungu* jim poskytne nový pohled na život a že se ukáže být klíčem k vyřešení mnoha dnešních problémů.

Z těchto důvodů jsem aktivně studoval, zkoumal a publikoval to, co jsem se naučil. Já a několik lidí z mého okruhu, kteří se usilují šířit slovo o *čchi-kungu*, to však nemůžeme dělat dost dobře sami. Potřebujeme získat více zúčastněných lidí, avšak zvláště potřebujeme, aby se ve výzkumu angažovaly university a zavedené lékařské organizace.

YMAA založila oddělení pro studium a výzkum *čchi-kungu*. Budeme po-



kračovat v práci, abychom předvedli tuto znalost veřejnosti skrze semináře, knihy a videofilmy. Jediná věc, která nás zdržuje od hlubšího a rychlejšího zkoumání, je naše omezená finanční základna.

Závěrem bych rád těm z vás, kteří se upřímně zajímají o studování a zkoumání této „nové“ vědy, zdůraznil jednu věc. Jestliže začnete nyní, budoucí generace na vás budou pohlížet jako na průkopníka vědeckého výzkumu čchi-kungu. Kromě zlepšení vašeho vlastního zdraví se budete podílet na zvýšení našeho porozumění života, stejně jako na zvětšení hojnosti štěstí v tomto světě.

## ÚVOD

Když byla publikována moje první kniha o čchi-kungu, *ČCHI-KUNG - ZDRAVÍ A BOJOVÁ UMĚNÍ*, obdržel jsem nespočetné dopisy a telefonáty. Téměř všechny z nich jsou vyjádřením lidské vděčnosti za užitek, který získali z praktikování cvičení čchi-kung uvedených v knize. Je překvapující, že mnozí z čtenářů jsou západními lékaři, kteří aplikovali teorii čchi-kung a učili cvičení své pacienty. Prosili mne, abych vydal videofilmy, které by pomohly lidem naučit se provádět cvičení přesněji a účinněji.

S tímto povzbuzením, jsem studoval a zkoumal hlouběji, abych se pokusil zvýšit své porozumění podstatě cvičení. Po třech letech studia a cvičení jsem se rozhodl vydat tyto videofilmy. První film uvede jedno z nejobvyklejších a základních cvičení čchi-kung v Číně - *Osm kusů brokátu*. Tento soubor cvičení byl stvořen maršálem Jüe Fejem za vlády dynastie Jižních Sungů (1127-1279), pro zlepšení zdraví jeho vojáků. Od těchto časů se tato cvičení se stala jedním z nejpopulárnějších souborů v Číně.

Jsou četné důvody pro uvedení tohoto souboru jako prvního:

1. Jeho teorie a tréninkové metody jsou nejjednodušší a nejsnadnější k pochopení. Je to proto nejlepší soubor pro začátečníky v praxi čchi-kungu.

2. Jestliže cvičíte tento soubor pravidelně, měli byste být schopni zaznamenat zlepšení svého zdraví v průběhu několika měsíců.

3. Soubor může být cvičen kýmkoliv, mladým nebo starým, zdravým nebo nemocným.

4. Tento soubor vám poskytne dobré pochopení základu teorie čchi-kung, takže, jestliže si budete přát, budete moci přejít na pokročilejší trénink.

Ačkoliv je nejlepší používat tuto příručku společně s videofilmem, je možné se naučit soubor používáním této příručky samotné. Shlédnutí prováděného souboru vyjasní mnoho drobných nejasností a zabrání dvojznačností obsaženým v jakémkoliv slovním popisu nebo nehybné fotografii. Pokud však čtete pozorně a postupujete krok za krokem, měli byste být schopni pochopit základy dost dobře; tak, abyste získali úplný užitek ze cvičení.

Nadto pracuji na sérii knih, které vysvětlí do větší hloubky různé styly čchi-kungu. První kniha podá teoretické základy nebo kořen čchi-kungu. Toto vám poskytne obecné chápání teorie a principů, které je nezbytné znát, jestliže si přejete pokračovat ve svém studiu. Druhá kniha v této sérii bude o Dřeň očistujícím čchi-kungu. Dřeň očistující čchi-kung byl znám v Číně (ačkoliv byl držen v tajnosti) již od dynastie Liang, před více jak čtrnácti sty lety. Očisťování dřeně je obtížné a těžké k pochopení, ale je-li jednou zvládnuto,

může vám poskytnout zdraví dítěte, zvýšit odolnost proti nemocem a dokonce prodloužit život.

Třetí díl se bude zabývat čchi-kungem léčby tlakem na dutiny. Pomůže lidem pochopit základní principy akupunktury. Čchi-kung léčby tlakem na dutiny je základem japonské masáže šiacu (shiatsu). Čtvrtý díl bude zahrnovat pojednání „čchi-kung a zdraví“, včetně základních principů jako jsou různé styly čchi-kungu navržené ke zlepšení zdraví nebo léčení zvláštních neduhů. Další díl se bude zabývat tréninkem čchi-kungu, který mohou použít bojovní umělci ke zlepšení bojových schopností, takových jako šaolinský čchi-kung, Železná košile a Hrst železného pisku. Další díly uvedou tibetské, taoistické a buddhistické (zenové) meditační metody.

Jak můžete vidět, je to velmi ambiciózní závazek a mohu předvídat početné obtíže, jak finanční tak písemné. Bude to novou výzvou pro YMAA a mne a zabere mnoho let úsilí, abychom toto dokončili. Avšak s vaší podporou a přízní to dokážeme, i když to bude trvat déle než se očekávalo.

Tato příručka začne v prvních dvou kapitolách krátkým uvedením historie čchi-kungu a základní teorie. Třetí a čtvrtá kapitola v tomto díle uvede soubory Osmi kusů brokátu sezení a stání.

Osm kusů brokátu je pouze jedním z mnoha zdravotních cvičení čchi-kung, která budou uvedena v pozdějším díle „Čchi-kung a zdraví“.

## KAPITOLA 1

# VŠEOBECNÝ ÚVOD

### 1-1. ÚVOD

Jestliže studujete historii lidské rasy, všimnete si, že velkou část času zabrána válkou, dobýváním, zabíjením a bojem o moc. Měli jsme sklon uctívat jako hrdiny ty, kteří dokázali dobýt území a vládnout jiným zemím, a špatně jsme vychovávali každou novou generaci k oslavě zabíjení a otroctví a k uctívání síly. Byly zde pouze relativně krátká období, kdy lidstvo nebylo ve válce, kdy lidé mohli žít své životy v míru a klidu, ale během těchto časů lidé tvořili umělecká díla, psali básně a hledali cesty k žití delšího a šťastnějšího života.

Ve své sedmitisícileté historii zakusil čínský národ všechno možné lidské utrpení a bolest. Čínská kultura je jako sedm tisíciletí starý člověk, který viděl a zakusil vše z bolestivé stránky lidského života. Avšak skrze svoji zkušenost také nashromáždil velikou zásobu znalostí. Čínská dlouhá duchovní zkušenost nemůže být srovnána s lidovou kulturou Západu, která je výsledkem staletí zájmů o materiální vědy, peníze, válku a soutěž. Jestliže zkoumáte čínskou kulturu skrze její literaturu a malířství, objevíte, že si činí nárok na největší výkony lidského ducha. Odráží lidskou radost a žal, potěšení a utrpení, mír a zápas, životnost, nemoc a smrt.

Pocházejíc z tohoto komplexu kulturního a historického pozadí, hledal čínský národ cesty žití zdravých a šťastných životů. Avšak zatímco na jedné straně Číňané sebe duchovně studovali, měli také snahu tvrdit, že vše co se přihodí je osud a je předurčeno nebem. Zatímco se drželi fatalistické víry, že vše je předurčeno, hledali Číňané také cesty, jak odolávat zjevné nevyhnutelnosti nemoci a smrti.

Tyto dvě snahy zdají se sice být navzájem v protikladu, ale bez ohledu na výsledek, Číňané zaměřili svoji pozornost na sebestudium a sebevzdělání. Toto vnitřní cítění a nahlížení, toto duchovní zkoumání, se stalo jedním z hlavních kořenů čínské kultury a lékařské vědy. Jakmile byla *Čchi* nebo vnitřní energie objevena v lidském těle, byla velmi bedlivě studována. Když bylo spojení mezi *Čchi* v lidském těle a *Čchi* v přírodě objeveno, brzy vzrostla naděje, že tato *Čchi* je prostředkem, kterým může člověk uniknout z pasti nemoci a smrti. Nahlížení z tohoto historického pozadí, není těžké porozumět,

proč hlavní část čínské kultury, mimo válčení, byla založena na náboženstvích taoismu a buddhismu a duchovní vědy.

Tak mnoho dnešních lidí, kteří zasvětili veškeré své úsilí snahám o dosahování materiálního bohatství, ještě duchovně trpí. Bloudí svými životy nevšímavě a zoufale, divíce se, co to je, co ztrácejí. Jejich životy nemají žádný smysl ani účel. Mnozí hledají dočasnou úlevu od své bolesti skrze drogy. Hluboce věřím, že kdyby tito lidé studovali duchovní cvičení, která byla vyvinuta před oněmi několika tisíci lety, našli by duševní rovnováhu, která je důležitá zvláště pro dnešní společnost.

V této kapitole nejprve definujeme *Čchi* a čchi-kung a pak projdeme historií čchi-kungu. Poté bude následovat příběh tvůrce *Osmi kusů brokátu*. Nakonec bude vysvětlena teorie a principy tréninku.

## 1-2. DEFINICE ČCHI A ČCHI-KUNGU

### Co je to Čchi?

Abyste porozuměli čchi-kungu, musíte nejprve rozumět, co je *Čchi*. *Čchi* je energie nebo přírodní síla, která vyplňuje vesmír. Jsou tři obecné typy *Čchi*. Nebe (obloha nebo vesmír) má nebeskou *Čchi* (*Tchien Čchi*), která je tvořena silami, které vyzařují nebeská tělesa a které působí na zemi; takové jako sluneční svit, měsíční svit a měsíční vliv na příliv a odliv. Země má zemskou *Čchi* (*Ti Čchi*), která pohlcuje nebeskou *Čchi* a je jí ovlivňována. Člověk má lidskou *Čchi* (*Žen Čchi*), která je ovlivňována ostatními dvěma. Za starých časů Číňané věřili, že to byla nebeská *Čchi*, která řídí počasí, podnebí a přírodní pohromy. Když tato *Čchi* nebo energetické pole ztratí svoji rovnováhu, usilují se znovu samy vyrovnat. Pak musí vítr vanout, déšť padat, dokonce tornáda a hurikány se musí vyskytnout, aby nebeská *Čchi* dosáhla nové energetické rovnováhy. Nebeská *Čchi* také ovlivňuje lidskou *Čchi* a věštění i astrologie jsou pokusy toto vysvětlit.

Po nebeské *Čchi* je nejdůležitější ze všech tři zemská *Čchi*. Je ovlivňována a řízena nebeskou *Čchi*. Například příliš mnoho deště způsobí, že se řeka rozvodní, případně změní svojí cestu. Bez deště zemřou rostliny. Číňané věří, že zemská *Čchi* je tvořena z čar a vzorců energie, stejně tak jako zemské magnetické pole a horko skrývá podzemí. Tyto energie se musí také vyrovnávat, jinak se vyskytnou pohromy, takové jako zemětřesení. Když je *Čchi* země vy-

rovnaná, rostliny budou růst a živočišné budou prospívat. Také každá jednotlivá osoba, zvíře i rostlina má své pole *Čchi*, které se vždy snaží o vyrovnaní. Když jakákoliv jednotlivá věc ztratí svoji rovnováhu, onemocní, umře a rozloží se.

Musíte chápat, že všechny přirozené věci, včetně člověka, rostou a jsou ovlivňovány v mezích přírodních cyklů nebeské *Čchi* a zemské *Čchi*. Protože jste součástí této přirozenosti (*Tao*), musíte rozumnět nebeské *Čchi* a zemské *Čchi*. Pak budete schopni se snadněji přizpůsobit přírodnímu cyklu a naučíte se, jak se chránit před nepříznivými vlivy přírody. Toto je hlavní cíl cvičení *čchi-kungu*.

Z tohoto můžete vidět, že abyste dosáhli dlouhého a zdravého života, prvním pravidlem je, že musíte žít v harmonii s cykly přírody a bránit se a chránit před nepříznivými vlivy. Číňané zkoumali přírodu po tisíce let. Některé z informací o modelech a cyklech přírody byly zaznamenány v knihách. Jednou z nich je *I-ČING (Kniha proměn)*. Tato kniha poskytuje průměrné osobě vzorce k určení, kdy se změní období, kdy bude sněžit, kdy by měl farmář orat nebo sklízet. Musíte si pamatovat, že příroda se sama vždy opakuje. Když budete bedlivě pozorovat, budete schopni vidět mnoho z těchto pravidelných modelů a cyklů způsobených opětovným vyrovnáváním polí *Čchi*.

Po tisíce let Číňané zkoumali vzájemný vztah všech věcí v přírodě, zvláště ve vztahu k lidským bytostem. Z této zkušenosti vytvořili různá cvičení *čchi-kungu*, aby pomohla uvést tělesný oběh *Čchi* do harmonie s přírodními cykly. Toto pomáhá zabránit nemocem způsobeným počasím nebo sezónními změnami.

Po dlouhém období výzkumu a studia Číňané také objevili, že skrze cvičení *čchi-kungu* byli schopni posílit svoji *Čchi* nebo oběh vnitřní energie, a zpomalit degeneraci těla, takže získali nejen zdraví, ale nejednou také delší život. Uskutečnění tohoto a přesvědčení, že takové věci jsou možné, velmi povzbudilo další výzkum.

### Co je to *čchi-kung*?

Z výše uvedeného vysvětlení je zřejmé, že *Čchi* je energie a je zjištělná v nebi, zemi a v každé živé věci. Všechny tyto rozdílné typy energie působí spolu navzájem a mohou se měnit jedna v druhou. V Číně je slovo „Kung“ často užíváno místo „Kung-fu“, což znamená energii a čas. Jakékoliv studium a trénink, který vyžaduje mnoho energie a času k učení nebo dosažení, je nazýván *kung-fu*. Název může být použit pro jakoukoliv zvláštní schopnost nebo studium, založené na dlouhodobém výcviku, vyžadujícím si koncentraci energie

a trpělivost. Proto správná definice čchi-kungu, je jakýkoliv trénink nebo studium zabývající se Čchi, který si vyžaduje dlouhý čas a mnoho úsilí.

Čchi existuje ve všem od největšího k nejmenšímu. Protože rozsah Čchi je tak nesmírný, Číňané ji rozdělili do tří kategorií, odpovídajících Třem silám (*san cchaj*) - Nebe, Země a Člověka. Obecně řečeno, nebeská Čchi je největší a nejsilnější. Tato nebeská Čchi obsahuje v sobě zemskou Čchi a v mezích nebeské a zemské Čchi spočívá člověk se svojí vlastní Čchi (obr. 1-1). Z obrázku můžete vidět, že lidská Čchi je částí nebeské Čchi a zemské Čchi. Avšak, protože lidské bytosti, které zkoumají Čchi se zvláště zajímají o lidskou Čchi, pojem čchi-kung je obvykle používán pouze ve vztahu k tréninku Čchi lidí.

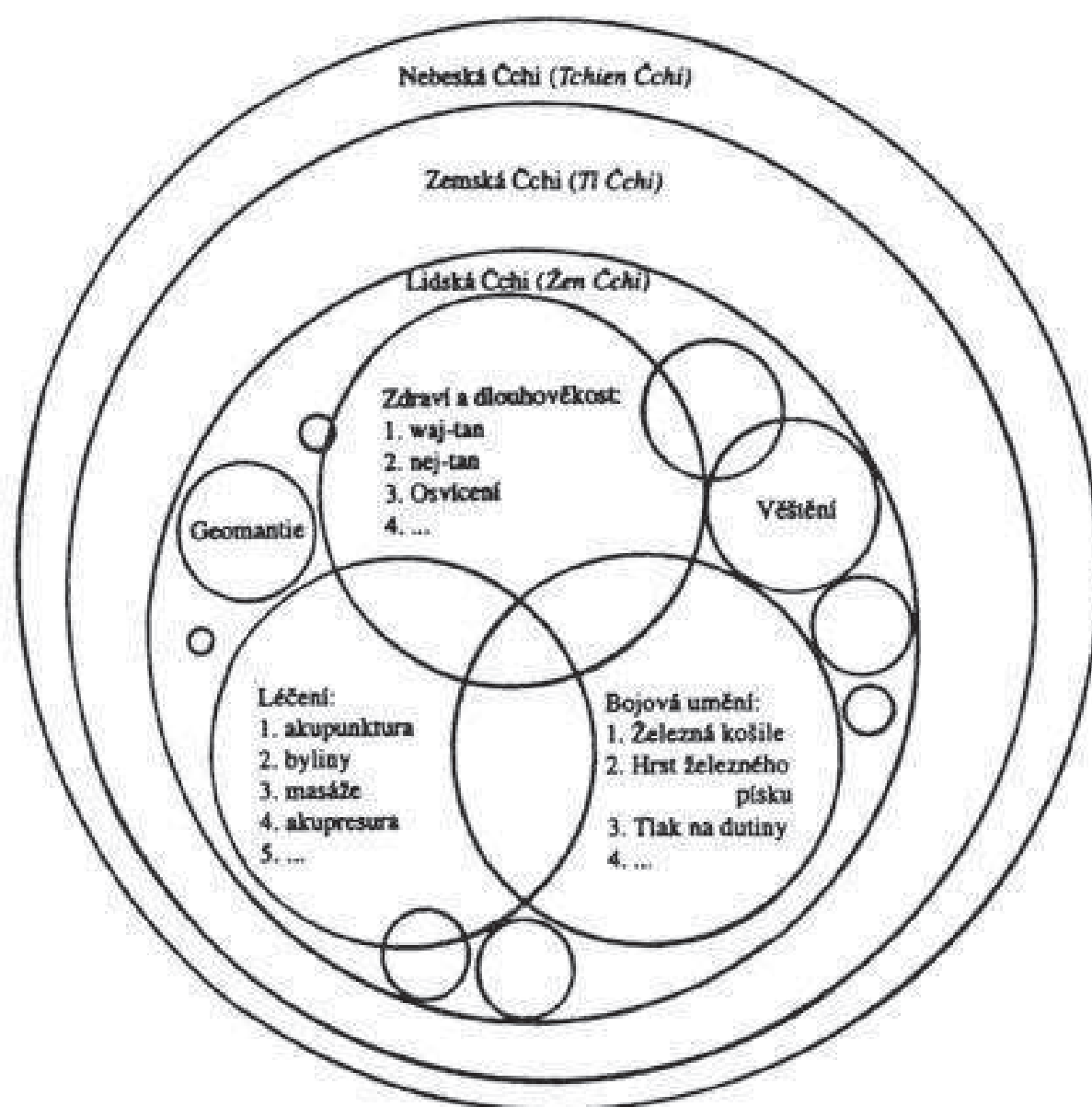
Jak můžete vidět, výzkum čchi-kungu by měl obsahovat nebeskou Čchi, zemskou Čchi a lidskou Čchi. Avšak pochopení nebeské Čchi je velmi obtížné, a bylo tomu tak zvláště za starých časů, kdy se věda teprve vyvíjela. Hlavní pravidla a principy vztahující se k nebeské Čchi mohou být nalezeny v takových knihách jako je *PĚT PRVKŮ A DESET RODOKMENŮ, NEBESKÉ RODOKMENY a I-ŤING*.

Mnoho lidí se stalo zběhlými ve studiu zemské Čchi. Jsou zvaní *ti-li-š'* (učitelé geomantie) nebo *feng-šuej-š'* (učitelé větru a vody). Tito odborníci užívají nashromážděné tělesné nebo geomantické znalosti a *I-ŤING*, aby pomohli lidem učinit důležitá rozhodnutí, taková jako: kde a jak postavit dům, nebo dokonce, kde umístit hrob. Toto povolání je v Číně stále ještě obvyklé.

Čínský národ věří, že lidská Čchi je ovlivňována a řízena nebeskou Čchi a zemskou Čchi, a že ve skutečnosti podmiňují náš osud. Někteří lidé se specializují na vysvětlování těchto souvztažností a jsou nazýváni *suan-ming-š'* (učitelé výpočtu života) nebo vykladači osudu.

Většina výzkumu čchi-kungu se zaměřila na lidskou Čchi. Protože Čchi je zdrojem života, jestliže pochopíte funkce Čchi a budete znát, jak ji správně ovlivnit, budete schopni žít dlouhý a zdravý život. Mnoho rozdílných aspektů lidské Čchi bylo zkoumáno prostřednictvím akupunktury, akupresury, rostlinné léčby, meditace a cvičení čchi-kung. Použití akupunktury, akupresury a rostlinné léčby k upravení toku lidské Čchi se stalo kořenem čínské lékařské vědy. Meditační a pohybová cvičení čchi-kungu jsou široce používána čínským národem ke zlepšení zdraví nebo dokonce k léčení určitých nemocí. Meditace a cvičení čchi-kungu hrají dodatečnou úlohu v tom, že je taoisté a buddhisté používají i v jejich duchovním snažení o osvětlení a buddhovství.

Můžete vidět, že studium jakéhokoliv aspektu Čchi může být nazýváno čchi-kungem. Avšak, protože název je dnes obvykle používán pouze ve vztahu ke kultivaci lidské Čchi, budeme jej používat - abychom zabránili popletení - pouze v tomto úzkém smyslu.



Obrázek 1-1. Tři Čchi - nebe, země a člověka



## 1-3. HISTORIE ČCHI-KUNGU

Čínská historie čchi-kungu může být rozdělena zhruba do třech období. Historie prvního období je nejasná, ačkoliv se předpokládá, že začala, když byl čínskému národu poskytnut *I-ŤING (Kniha proměn)*, někdy před 2400 lety, a zasahuje až do dynastie Chan (206 př.Kr.), kdy byl z Indie importován buddhismus a jeho meditační metody. Toto vedlo cvičení a meditace čchi-kungu k druhému období, náboženské éře čchi-kungu. Toto období trvalo až do dynastie Liang (502-557), která zahájila třetí období bojového čchi-kungu, kdy bylo objeveno, že čchi-kung může být použit pro bojové účely. V tomto třetím období byly stvořeny různé styly bojového čchi-kungu, založené na teoriích buddhistického a taoistického čchi-kungu. Toto období trvalo až do pádu dynastie Čching v r. 1911, kdy začala nová éra, během které byl čínský trénink čchi-kung smíchán se cvičeními z Indie, Japonska a mnoha dalších zemí.

### Před dynastií Chan (do r.206 př.Kr.)

Když byl čínskému národu předložen *I-ŤING (Kniha proměn)*, lidé věřili, že přírodní energie nebo síla zahrnuje *Tchien* (nebe), *Ti* (země) a *Žen* (člověk). Tyto tři aspekty přírody mají své vymezené zákony a cykly. Zákony se nikdy nemění a cykly se pravidelně opakují. Proto, jestliže chcete porozumět zákonům a cyklům *tchien-š'* (nebeské časování), měli byste být schopni pochopit přírodní změny, takové jako období, podnebí, počasí, déšť, sníh, sucho a všechny ostatní přírodní události. Mezi přirozenými cykly jsou cykly dne, měsíce, a roku, stejně tak jako cykly dvanácti a šedesáti let.

Jestliže chápete zákony a strukturu země, budete schopni pochopit zeměpis, jak rostou rostliny, jak se se pohybují řeky, kde je nejlepší místo k žití, kde postavit dům a jak by měl být situován, aby to bylo zdravé místo k žití, a mnoho dalších věcí vztažených k zemi. V Číně jsou dodnes lidé, kteří si vydělávají na živobytí v profesi zvané *ti-li* (geomantie) nebo *feng-šuej* (vzduch-voda). *Feng-šuej* se obvykle používá, když jsou umístění a vlastnosti větru a vody v krajině nejdůležitějšími faktory při zhodnocení místa. Tito profesionálové pomáhají lidem vybrat si, kde žít, kde pohřbit své mrtvé a dokonce jak znovu upravit a znovu vyzdobit domovy, kanceláře, tak aby byly lepšími místy k žití a práci.

Když chápete *žen-š'* (lidské vztahy), budete schopni chápat vzájemný vztah mezi přírodou a lidmi. Jestliže chápete tři přírodní síly, budete schopni předvídat přírodní pohromy, osud země a dokonce budoucnost osoby. Číňané

věří, že v tomto vesmíru je *Čchi* nebo přírodní energie, která představuje tyto přírodní zákony a cykly. Tato přírodní síla určuje všechno, podmiňuje růst rostlin, ovlivňuje narození dítěte a ovlivňuje osud země, nebo dokonce osobní touhy a temperament. Tato oblast vytvořila povolání zvané *suan-ming-š'* (výpočet života), které je zasvěceno předpovídání osudu.

Je snadné chápat, že jste byli tvořeni a rostli pod vlivem přírodních zákonů a cyklů. Jste částí přírody a jste zapojeni do cyklů přírody. Jestliže budete jednat proti tomuto přírodnímu cyklu, onemocníte a brzy zemřete. Jestliže znáte přírodní cykly a učíte se, jak žít s nimi, prožijete dlouhý a zdravý život. To je smyslem „Tao“, což může být přeloženo jako „Přirozená cesta“.

Vycházejí z chápání těchto principů, čínský národ vypočítal způsob určování změn přírodní *Čchi*. Toto vypočítávání se nazývá *Pa kua* (Osm trigramů). Z Osmi trigramů je odvozeno 64 hexagramů. Proto byl *I-ŤING* pravděpodobně první knihou, která učila čínský národ o *Čchi* a jeho variantách v přírodě a člověku. Vzájemná souvislost Tří přírodních sil a jejich variant *Čchi* byla později vysvětlena v knize *ČCHI-CHUA LUN (Teorie variant Čchi)*.

V období let 1766-1154 př.Kr. (dynastie Šang) čínští lékaři začali používat kamenné sondy zvané *pien-š'* (obr. 1-2) k upravení oběhu *Čchi*. Toto je považováno za začátek akupunktury. Během dynastie Čou (1122-771 př.Kr.), Lao-c' (Li Er) popsal jisté dýchací techniky v knize *TAO-TE-ŤING* (Kniha o Tao a ctnosti). Pozdější spis *Š'-ŤI (Zápisky historika)* a kronika *ČCHUN-ČCHIOU* v obdobích Jara a Podzimu a Válčících států (770-221 př.Kr.) popsaly kompletnější metody dechového tréninku. Okolo r. 300 př.Kr. taoistický filosof Čuang-c' popsal vzájemný vztah mezi zdravím a dechem.

Během dynastií Čching a Chan (221 př.Kr. až 220 po Kr.) bylo napsáno několik knih, které vysvětlovaly oběh *Čchi*; patří mezi ně takové spisy jako *NAN ŤING (Spis o potížích)* Pien Čchüea [Čchin Jüe-žen], *ŤIN-KCHUEJ JAO-LŮE (Předpisy ze zlaté komory)* od Čang Čung-ťinga [Čang Ťi, 150-214] a *ČOU-I (I-ŤING) ČCHAN TCHUNG-ČCHI (Srovnávací studie Knihy proměn dynastie Čou)* od Wej Po-janga. Téměř všechny publikace byly napsány takovými učiteli jako Lao-c' a Čuang-c' nebo takovými lékaři jako Pien Čchüea a Wej Po-jang.

Charakteristiky čchi-kungu v tomto období byly:

1. Byly zde dva hlavní typy tréninku čchi-kung. Jeden typ byl používán konfuciánskými a taoistickými učiteli, kteří jej používali především k udržení svého zdraví. Druhý typ čchi-kungu, který používal jehly nebo cvičení k seřízení *Čchi* nebo k léčení nemocí, byl pro zdravotní účely.
2. Vyjma taoismu, nebylo téměř žádné náboženské zabarvení tréninku.

3. Vše z tréninku bylo bylo spíše pasivní než aktivní, jemně zlepšující a udržující zdraví.



(土出陽安墟殷南河) 石砭

Obrázek 1-2. Kamenné akupunkturní sondy (*pien-š'*)

## Od dynastie Chan po dynastii Liang (do r. 502 př. Kr.)

Éra dynastie Chan byla v Číně slavným a míruplným obdobím. Šlo především o období dynastie Východních Chan (1. stol. n.l.), kdy byl do Číny importován z Indie buddhismus. Protože chanský císař byl oddaným buddhistou, buddhismus se brzy rozšířil a stal se velmi populárním. Mnoho buddhistických meditačních cvičení a cvičení čchi-kung, která byla cvičena v Indii po tisíce let, bylo absorbováno do čínské kultury. Buddhistické kláštery učily mnohá cvičení čchi-kung, zvláště nehybnou meditaci neboli Čchan (Zen), která znamenala novou éru ve cvičení čchi-kung. Mnohé poznatky z hlubší teorie a praxe čchi-kungu, jež byly vyvinuty v Indii, byly přineseny do Číny. Bohužel - protože trénink byl zaměřen na dosažení buddhovství - tréninková teorie a praxe byla zaznamenána v buddhistických písmech a držena v tajnosti. Po stovky let nebyl náboženský trénink čchi-kung nikdy vyučován mezi laiky. Teprve v tomto století byl zpřístupněn obecnému lidu.

Nedlouho poté, co byl buddhismus importován do Číny, taoista jménem Čang Tao-ling [nazývaný též Ťin-ši (Nebeský mistr), sečuanský mystik] zkombinoval tradiční taoistické principy s buddhismem a stvořil [kolem r. 142] náboženství zvané *Tao-tiao* [Nauka o Cestě]. Mnoho meditačních metod bylo kombinováno s principy a tréninkovými metodami z obou zdrojů.

Protože Tibet měl svoji vlastní větev buddhismu, se svým vlastním tréninkovým systémem a metodami dosažení buddhovství, byli, aby zde kázali, pozváni do Číny také tibetští buddhisté. Časem byla jejich cvičení také absorbována.

Navíc, mimo meditační cvičení čchi-kungu, které kolovaly tajně mezi kláštery, pokračovali tradiční učenci a lékaři ve svém výzkumu čchi-kungu. Za vlády dynastie Ťin [265-420], ve 3. století po Kr., použil známý lékař jménem Chua Tchuo [141-208] akupunktury pro anestezii při chirurgii. Taoista Chua Tchuo použil pohyby zvířat k vytvoření souboru *Wu-čchin-si* (Hra pěti zvířat), který učil lidi jak zvýšit svůj oběh *Čchi*. V tomto období také lékař jménem Ke Chung [Ko Hong/Č'-čchuan; 284-364] zaznamenal nové poznatky ve své knize *PAO-PCHU-C'* (*Použití mysli k vedení a zvýšení Čchi*). V období od r. 420 do 581 po Kr. Tchao Chung-ling [451-536] sestavil spis *JANG-ŠENG JEN-MING LŮ* (*Záznamy o vyživování těla a prodloužení života*), který prozradil mnoho technik čchi-kung.

Charakteristickými znaky čchi-kungu během tohoto období byly:

1. Existence tří škol náboženského čchi-kungu, které ovlivňoval a které dominovaly v praxi čchi-kungu v tomto období. Šlo o indický buddhismus, tibetský buddhismus a taoismus.

2. Téměř veškerá náboženská cvičení čchi-kungu byla tajně uchovávána v klášterech.
3. Náboženský trénink čchi-kung pracoval na uniknutí z cyklu reinkarnace.
4. Řečeno relativně, náboženská teorie čchi-kungu je těžší k pochopení, než teorie nenáboženského čchi-kungu a trénink je obtížnější.
5. Teorie oběhu *Čchi* byla v tomto čase lépe chápána, takže soubory čchi-kungu stvořené v tomto období, se zdály být účinnějšími než starší soubory.

### Od dynastie Liang po pozdní dynastii Čching (do r. 1911)

Během dynastie Liang (502-557 po Kr.), císař pozval indického prince jménem Bódhidharma (čín. Ta-mo), který byl také buddhistickým mnichem, kázat buddhismus v Číně. Když císař dospěl k závěru, že se mu nelíbí jeho buddhistická teorie, mnich se uchýlil do ústraní kláštera Šao-lin. Když Bódhidharma (Ta-mo) přišel do kláštera Šao-lin, uviděl, že kněží jsou zesláblí a chorlaví. Rozhodl se odejít do ústraní, aby přemítal nad problémem. Zůstal v odloučení po devět let. Když problém vyřešil, napsal dvě knihy: *I-ŤIN-ŤING (Svaly/Šlachy měnící kniha)* a *SI-SUEJ-ŤING (Spis o očistě dřevě)*. Spis *I-ŤIN-ŤING* učil mnichy, jak získat zdraví a změnit jejich fyzická těla ze slabých na silná. Spis *SI-SUEJ-ŤING* učil mnichy, jak použít vnitřní energii nebo *Čchi* k čistění kostní dřevě a posílení krve a imunitního systému, stejně tak, jak dodat energii mozku a dosáhnout buddhovství a osvícení. Protože *Dřeň čistící kniha* byla obtížnější k pochopení a cvičení, tréninkové metody byly předávány tajně pouze několika málo žákům v každé generaci.

Poté, co mnichové praktikovali cvičení *I-Ťin-Ťing*, zjistili, že nejen zlepšili své zdraví, ale také velmi zesílili. Když tento trénink byl integrován do forem bojových umění, zvýšil účinnost jejich technik. Navíc k tomuto bojovému tréninku čchi-kungu šaolinští mniši stvořili také - díky sledování způsobu boje různých zvířat - styly pěti zvířat kung-fu. Napodobovaná zvířata byla tygr, leopard, drak, had a jeřáb.

Mimo kláštery pokračoval vývoj čchi-kungu i během dynastií Suej a Tchang (581-907). Čchao Jüan-fang [Ťiao Jüan-fan] sestavil *ČU-PING JÜAN-CHOU LUN (Teze o původu a příznacích různých nemocí)*, které jsou opravdovou encyklopedií metod čchi-kungu. Uvedl 260 různých způsobů zvýšení toku *Čchi*. Spis *ČCHIEN ŤIN-FANG (Tisíc drahocenných předpisů)* od Sung S'-maoa popisuje metodu vedení *Čchi* a také použití šesti zvuků. Použití šesti zvuků k regulování *Čchi* ve vnitřních orgánech bylo již současně používáno buddhisty a taoisty. Sung S'-mao [581-682] také uvedl masážní

system zvaný „Lao-c'ových 49 masážních technik“. *WAJ-TCHAJ MI-JAO* (Zvláště důležité tajemství) od Wang Tchaoa [670-753] pojednává o užití dýchacích a rostlinných terapií při poruchách oběhu Čchi.

Během dynastií Sung, Ťin a Jüan (960-1368 po Kr.) vzniklo několik dalších významných spisů. Dílo *JANG-ŠENG TŮE* (Život vyživující tajemství) od Čang An-ťaoa pojednává o několika cvičeních čchi-kung. *ŽU-MEN Š'-Š'* (Konfuciánské hledisko) od Čang C'-che [Čchung-čeng; 1156-1228] používá čchi-kung k léčení vnějších zranění, takových jako pořezání a vymknutí. *LAN-Š' MI-CCHANG* (Tajná knihovna orchideového pokoje) od Li Kuoa používá čchi-kung a rostlinné prostředky pro léčbu vnitřních poruch. *KE-Č'-JŮ LUN* (Další teze o úplném studiu) od Ču Tan-siho [Čen-cheng; 1281-1358] poskytla teoretické vysvětlení použití čchi-kungu při léčení neduhů.

Traduje se, že někdy během dynastie Sung (960-1279), nedlouho poté, co začal klášter Šao-lin používat čchi-kung při svém bojovém tréninku, musel Čang San-feng stvořit tchaj-ti-čchüan. Tchaj-ti-čchüan následuje odlišný přístup při svém použití čchi-kungu, než styl Šao-lin. Zatímco Šao-lin zdůrazňuje cvičení *čchi-kung waj-tanu* (zevní elixír), tchaj-ti-čchüan zdůrazňuje trénink *nej-tan* (vnitřní elixír) *čchi-kungu* (viz. příští oddíl o waj-tan a nej-tan).

V r.1026 byl vytvořen lékařem Wang Wej-iem [Wej-te] známý mosazný člověk pro akupunkturu. Předtím, ačkoliv zde bylo mnoho publikací, které vykládaly teorii, principy a léčebné techniky akupunktury, bylo mezi nimi mnoho rozporů mezi nimi a mnoho bodů, které byly nejasné. Když Wang postavil svého mosazného člověka, napsal knihu zvanou *TCHUNG-ŽEN ČEN-ŤIOU-ŤING* [resp. *Tchung-žen jü süe-čen-jen tchu* (Osvětlení měděného člověka akupunktury a moxy)]. Vysvětlil vztah 12 orgánů a 12 kanálů Čchi, objasnil mnoho zmatených bodů a poprvé systematicky uspořádal teorii a principy akupunktury. V 1034 použil akupunkturu, aby léčil císaře Žen Cunga. S podporou císaře akupunktura kvetla. Jeho práce velmi přispěla k pokroku čchi-kungu a čínského lékařství podáním jasné a systematické ideje o oběhu Čchi v lidském těle.

Později, za dynastie Sung (1127-1279), byl maršál Jüe Fej pověřen vytvořením několika vnitřních cvičení čchi-kungu a bojových umění. Říká se, že *Osm kusů brokátu* (*Pa-tuan-ťin*) bylo stvořeno maršálem Jüe Fejem ke zlepšení zdraví jeho vojáků. Byl také znám jako tvůrce vnitřního bojového stylu *sing-i*. Navíc k tomu, bojovní umělci Orliho stylu uvádějí, že Jüe Fej byl tvůrcem jejich stylu.

Od tehdy až do konce dynastie Čching (1911 po Kr.), bylo založeno mnoho dalších stylů čchi-kungu. K nejznámějším patří *Chu-pu kung* (kung Tygřího kroku), *Š'-er čuang* (Dvanáct pozic) a *Ťiao-chua kung* (Žebrácký kung). V tomto období bylo vydáno mnoho dokumentů vztahujících se k čchi-kungu,

takové jako *PAO-ŠEN MI-JAO (Tajný a důležitý dokument o tělesné ochraně)* od Ceng Jüan-paje, který popisoval pohybová i nehybná cvičení čchi-kungu; *JANG-ŠENG CHUO-JÜ (Krátký úvod k vyživování těla)* od Čchen Ťi-žua, o třech pokladech: *Ťing* (esence), *Čchi* (vnitřní energie) a *Šen* (duch). Také spis *I-FANG ŤI-ŤIE (Úplný úvod k lékařským předpisům)* od Wang Fan-jena uvedl a sumarizoval předtím publikované materiály; *NEJ KUNG TCHU ŠUO (Ilustrované vysvětlení nej-kungu)* od Wang Cu-jüana uvedlo Dvanáct kusů brokátu a také vysvětlilo ideu kombinování pohybového a nehybného čchi-kungu.

V pozdní dynastii Ming (17.stol.) byl stvořen bojovými stylisty tehaj-jangu bojový styl čchi-kungu *Chuo-lung kung* (kung Ohnivého draka). Později za dynastie Čching (1644-1911), byl stvořen Čchuej Chaj-čchuanem známý styl bojového umění zvaný *Pa-kua čang*. Tento styl si nyní získává popularitu po světě.

Před r.1911 byla čínská společnost velmi staromódní a konzervativní. Dokonce, ačkoliv Čína rozšiřovala v posledních staletích svůj kontakt s ostatním světem, vnější svět měl malý vliv na oblasti vzdálené od pobřeží. Se svržením dynastie Čching a založením Čínské republiky se začal národ měnit jako nikdy před tím. Proto bychom měli udělat čáru za rokem 1911 a považovat čas od té doby za nové období. Předtím, než vysvětlíme současné období, dovolte nám nejdříve sumarizovat několik bodů, které označují charakteristiky předešlého období:

1. Čchi-kung byl přizpůsoben bojovým uměním a byly stvořeny styly bojového čchi-kungu.
2. Teorie oběhu *Čchi* a techniky akupunktury dosáhly svého vrcholu.
3. Náboženská cvičení čchi-kungu zůstávala v tajnosti.
4. Cvičení čchi-kungu se stala více populárními v čínské společnosti.

### **Od pozdní dynastie Čching do současnosti**

Od roku 1911 vstoupilo cvičení čchi-kungu do nové éry. Díky jednoduchosti komunikace v moderním světě má západní kultura velký vliv na Orient. Mnoho Číňanů otevřelo své mysli a změnilo své tradiční ideje, zvláště na Tchajwanu a v Hong Kongu. Různé styly čchi-kungu jsou nyní vyučovány otevřeně a mnoho dříve tajných dokumentů bylo publikováno. Moderní metody komunikace otevřely čchi-kung mnohem širší veřejnosti než předtím a lidé mají nyní šanci studovat a pochopit mnoho rozdílných stylů. Navíc, lidé jsou nyní schopni srovnat čínský čchi-kung s podobnými uměními ostatních zemí, jako

je Indie, Japonsko, Korea a Střední Východ. Hluboce věřím, že v blízké budoucnosti bude čchi-kung považován za nejvzrušující a nejvyzývavější pole k výzkumu. Je to stará věda právě čekající, aby byla zkoumána s pomocí nových technik nyní vyvinutých a téměř výbušným tempem. Cokoliv můžeme udělat k urychlení tohoto výzkumu, velmi pomůže lidstvu pochopit a porozumět sobě.





Obrázek 1-3. Maršál Jue Fej

## 1-4. HISTORIE OSMI KUSŮ BROKÁTU

Osm kusů brokátu bylo stvořeno maršálem Jüe Fejem (obr. 1-3) ke zlepšení zdraví jeho vojáků. Říká se, že původně zde bylo Dvanáct kusů brokátu, ale předáváním z generace na generaci po dobu více než osmi set let, byl soubor zredukován na osm kusů. Jüe Fej není považován pouze za tvůrce Osmi kusů brokátu, ale je také považován za zakladatele dvou bojových stylů: Orliho drápu (zevního stylu) a *Sing-i* (vnitřního stylu). Jüe Fej je považován za jednoho z nejmoudřejších a nejstatečnějších hrdinů v historii Číny a je vysoce ctěn dodnes. Předtím, než začnete cvičit tento soubor cvičení čchi-kungu, ze kterého měl čínský národ prospěch téměř jedno tisíciletí, je dobré nejprve prostudovat minulost jeho tvůrce.

Dynastie Sung v Číně byla pro Čiňany truchlivou dobou. Války se severními barbary (říše Tin), korupce v obchodě a vládě, a vidina hladovění stále zatěžovala národ. Ale uprostřed všech těchto starostí zde povstal muž, který ukázal čistotou svého ducha a ideálu, že dobrota, spravedlnost a věrnost jsou vlastnostmi, které žijí věčně. Po nespočetné generace, po jeho zavraždění rukou zrádců, zůstal maršál Jüe Fej pro čínský národ ideálem dokonale ctnostného člověka. Za míru byl Jüe Fej velkým učencem a znalcem spisů čínských klasiků, za války byl statečným a chytrým generálem, který obratně porazil nepřátele své země.

Maršál Jüe Fej se narodil 15. února 1103 v okrese Tchang-jin v provincii Che-nan. Zatímco se rodil, stala se důležitá událost: Velký, silný pták zvaný pcheng (perng) vletěl pod střechu a začal dělat hrozný hluk. Otec vytušil, že přítomnost ptáka je znamením, které předpovídá bouřlivý, přesto inspirovaný, osud jeho syn; otec tedy pojmenoval syna na Feje, což v čínštině znamená „létat“. To odráželo otcovu víru, že jeho syn jako člověk vyletí do velkých a vznešených výšek.

Když byl Jüe Fej stár asi jeden měsíc, přihodila se tragedie: Žlutá řeka se rozvodnila. Jüe Fejova matka zachránila sebe i své dítě uchýlením se do velké popelnice. Popelnice posloužila jako malý člun a vzala oba, matku i syna, do bezpečí. Když dosáhli suché země a záplava opadla, vrátili se zpět, aby zjistili, že jejich domov a majetek byl úplně zničen.

Jüe Fejova matka byla velmi chudá, ale byla neobyčejně vzdělaná a měla odvahu, inteligenci a statečnost, náležitě povznést svého syna poskytujíc mu vznešené ideály. Protože byli příliš chudí, aby zaplatili za vzdělání, učila jej matka osobně. Každý den jej učila číst a psát kreslením do písku. Dokonce, ačkoliv ostatní děti měly knihy, papír, štětce, chudý Jüe Fej se stal jedním z nejvzdělanějších mladíků své vesnice; málo dětí s ním mohlo soupeřit ve

vzdělání.

Nejvíce ovlivnila Jüe Fejův život po všech stránkách jeho matka. Všechny ideály, kvůli kterým Jüe Fej žil a zemřel, mu byly vštípeny jeho matkou během jejího vyučování. Bez vyučování a vzoru své matky by se Jüe Fej nikdy nestal statečným, inteligentním a věrným vůdcem, jakým byl.

Mladý Jüe Fej byl velmi chtivým čtenářem. Jeho oblíbenými předměty byla historie a vojenská teorie. Jeho nejoblíbenějším spisem, jenž obdivoval a studoval nejvíce, byla *KNIHA TAKTIKY (Sün-c' ping-fa)*, napsaná učencem Sün-c'em (asi 289-220 př. Kr.) popisující teorii a praxi válečného umění. Z této knihy se Jüe naučil důležitá pravidla, která mu později pomáhala v jeho vojenské kariéře.

Když byl Jüe Fej mladým mužem, stal se pachtýřem u statkáře jménem Chan Čchi. Po dlouhých hodinách práce mohl jít domů a pokračovat ve studiu se svojí matkou. Jüe Fej byl kvůli tomu hodně obdivován, stejně jako kvůli veliké tělesné síle, kterou se vyznačoval. Tak jako ve vzdělání, nikdo se s ním nemohl rovnat ani v jeho přirozené síle a rychlosti.

Těchto obdivuhodných vlastností si povšiml jistý muž, jménem Čou-tchung, mistr bojových umění, který studoval v klášteře Šao-lin. Viděl, že Jüe Fej má mnoho vznešených vlastností, začal jej Čou-tchung učit bojovým uměním. Bojová umění, tak jak se je Jüe Fej učil, byla úplným systémem zahrnujícím boj beze zbraní i se zbraněmi, vojenskou taktiku, jezdeckví, lukostřelbu a ostatní příslušející předměty. Stálým cvičením Jüe Fej ovládl všechno, co jej Čou-tchung učil.

Když byl Jüe Fej starý devatenáct let (r.1122), rozhodl se vstupem do sungské armády pomoci své zemi v její válce proti Džürčenům, nomádkému národu, který přepadl Severní Sung. Dynastie Sung, která původně panovala v severní Číně, se musela přestěhovat na jih, aby znovu obnovila svou říši v nových hranicích, s novým hlavním městem a císařem, protože Džürčenové vydrancovali jejich staré hlavní město a popravili jejich císaře. Dynastie Sung, která byla přepadena, je známa jako Severní Sung (960-1127), zatímco dynastie Sung, která se ustavila na jihu, po invazi Džürčenů, je známa jako Jižní Sung (1127-1279). Po léta musel oslabený Jižní Sung platit daně Džürčenům, aby je odradil od útočení dále na jih. Když Jüe Fej vstoupil do armády, Severní Sung se pokoušel získat svoji ztracenou nezávislost válkou.

Jüe Fej se ukázal být vynikajícím vojákem. Jeho moudrost, statečnost a bojová způsobilost mu vysloužila jedno povýšení za druhým, takže se stal generálem pouze po šesti letech. Později se stal Jüe Fej velitelem nebo maršálem armády, které bylo určeno bojovat proti Džürčenům.

Po převzetí velení zavedl pro své vojáky systematický cvičební program v bojových uměních. Ačkoliv nějaký bojový trénink již předtím existoval, Jüe

Fej byl prvním, kdo zavedl wu-šu do armády jako základní předpoklad pro přijetí do jejich řad. Mnohokrát se totiž stalo, že mladík vstoupil do armády, aby se již příští den ocitl v bitvě. Po čase se Jüeova vojska, známá jako Jüe-tia ün (Jüeovo rodinné vojsko), stala vysoce účinnou a úspěšnou bojovou jednotkou.

Úspěch Jüeových vojsk může být v podstatě přisuzován třem věcem. Za prvé, zpřísnil svůj trénink; vojska byla trénována systematickým a profesionálním způsobem. Vojáci byli nuceni cvičit tak dlouho, dokud nevynikali v bojových uměních. Za druhé, Jüe Fej vytvořil účinnou a fungující vojenskou organizaci. Za třetí a nejdůležitější, Jüe Fej vytvořil pro svá vojska dva nové styly wu-šu. První styl, kterému učil svá vojska, pocházel z jeho vnitřního tréninku a vedl ke stvoření *sing-i*. Druhý styl, který stvořil z vnějšího wu-šu, byl Orlí pařát, styl který kladl hlavní důraz na *čchin-na*. Vnější styl, protože byl učen snáze a protože měl okamžitě praktické techniky, učinil Jüeova vojska úspěšnými v bitvě.

Se svými vysoce trénovanými vojsky byl Jüe Fej příznivě nakloněn útoku proti Džürčenům. Byl tak loajální a patriotický, že cítil, jak je ostudné pro říši Sung platit Džürčenům daně. Jüe Fej neustále cítil intenzivní osobní muka z pokoření, kterým trpěla jeho vlast. S touhou osvobodit svoji zem stále v mysli, Jüe Fej ze své vlastní iniciativy postoupil svými vojsky proti Džürčenům, aby získal zpět čest pro říši Sung.

Když Jüe Fej vstoupil do bitvy, jeho vysoce trénovaná vojska dosáhla mnohých vítězství a začala pochodovat na sever. Avšak Jüe Fej se dosud nestřetl s džürčenským velitelem Wu Šuem, který sám nikdy neprohrál bitvu. Wu Šuův strašlivý úspěch byl založen především na jeho hlavní zbraní - obávaném Kuaj-c'-ma. Kuaj-c'-ma byla starověká verze tanku. Byl to válečný vůz vezoucí obrněné muže, tažený třemi zcela obrněnými koňmi, kteří byli spojeni řetězem. Bylo extrémně obtížné zneškodnit buď koně nebo jezdce a tak tito úplně ovládali bitevní pole.

Jüe Fej věnoval mnoho uvažování obraně proti strašlivým Kuaj-c'-ma. Jako v jiných případech, Jüeova brilantní vojenská mysl přišla s rozluštěním. Zjistil, že koně nejsou chráněni na jediném místě - na jejich nohách; přiložení brnění na koňské nohy by je učinilo nepohyblivými. Bylo příliš obtížné útočit na koňské nohy konvenčními šípy a kopími, tak Jüe Fej vymyslel dvě jednoduché, ale účinné zbraně: meč se zahnutým koncem, který byl extrémně ostrý na vnitřní hraně háku, a štít vyrobený z rákosí zvaného „rotan“ (tcheng). Tato armáda byla zvána Tcheng-pchaj ün neboli „Rotanová štítová armáda“.

Konečně se oba generálové setkali v osudný den. Když bitva začala, Jüe Fej měl Rotanovou štítovou armádu přikrčenou velmi nízko v dráze Kuaj-c'-ma. Předtím než mohly válečné vozy dojet k vojákům, najely do překážek, ta-

kových jako jsou díry a vzpřímená kopí, které měl Jüe Fej připravené. Když tyto zpomalily válečné vozy, Jüe Fejovi příkrčení muži snadno hákovali a sekali nohy koní, takže je donucovali padnout. Pro koně bylo nemožné podupat příkrčené muže, protože jejich štíty byly naolejovány a koně pokaždé uklouzli, když na ně položili svoji nohu. Když příkrčení vojáci útočili na koně, stačilo pouze ochromit jedno zvíře, aby zastavili celé spřežení. Když byl válečný vůz zastaven, ostatní vojáci jej obklopili a zabili jezdce. Onen den Jüe Fej znamenal vojenské vítězství, které dodnes žije v historii a legendách.

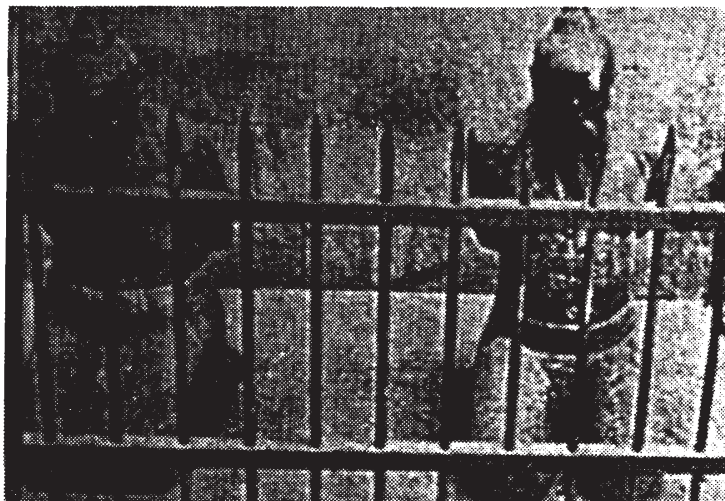
Jüe Fej pak postupoval na sever, aby znovu získal ztracené území a porazil takové generály Džürčenů, jako Tygra Kinga a Velkého draka. Ale zatímco Jüe Fej získával pro svoji zem zpátky čest, vůdci nájezdníků úspěšně uplatili jednoho z nejhanebnějšího mužů v čínské historii - Čchin Kueje - aby zastavil Jüe Feje. Čchin Kuej byl v té době ministerským předsedou a nejvlivnějším mužem na zkorumpovaném císařském dvoře.

Zatímco se Jüe Fejova vojska pohybovala na sever, Čchin Kuej, aby dosáhl svého zlého úmyslu, se rozhodl poslat rozkaz s císařovou úřední zlatou pečeti (tün-pchaj), žádající Jüe Feje, aby se vrátil zpět. Podle tradice, generál bojující v přední linii měl volbu odmítnout rozkaz k ústupu. Čchin Kuej, aby jej dostal zpět, počítal s Jüe Fejovou věrností vůči císaři. Aby zajistil Jüe Fejův návrat, poslal dvanáct zlatě zapečetěných rozkazů v jednom dni. Tak velký nátlak donutil Jüe Feje, aby se vrátil.

Když se Jüe Fej vrátil, byl okamžitě uvězněn. Protože se Čchin Kuej obával, že jakékoliv soudní přeličení by odhalilo Jüe Fejovu nevinu, poručil úředníkovi jménem Che-ču, aby důkladně prošetřil Jüe Fejův život a pokusil se nalézt nějaký důvod pro uvěznění. Che-ču pátral a pátral, ale nenalezl nic. Ačkoliv byl silný generál, nezneužil Jüe Fej nikdy svého postavení ke špatným účelům. Che-ču zjistil, že Jüe Fej žil spartánským životem a měl méně majetku než rolník. Když se Che-ču vrátil k Čchin Kuejovi, hlásil pouze jeden významný fakt. Když Jüe Fej vstoupil do armády, jeho matka mu vytetovala na záda jistou frázi: „Buď věrný a služ své vlasti“ (*Ting-čung pao-kuo*).

S takovým čestným generálem jako byl Jüe Fej měl Čchin Kuej pouze jedinou alternativu - otrávit jeho jídlo. Tak byl šlechtitý generál zlomyslně zrazen svým vlastním krajanem. Se slávou a ctí, již byl hoden, zemřel Jüe Fej ve vězení 27.ledna 1142 (9. prosince 1141 podle čínského kalendáře). Jüe Fej byl tehdy třicet osm let starý. Později byli zabiti i Jüe Fejův adoptivní syn Jüe Jin a jeho hlavní pobočník Čchang Sien.

Po dvacet let byl Jüe Fej úředně považován za zločince. Ale v roce 1166 převzal moc císař Siao-cung a nová a lepší vláda. Odmítli uvěřit ve zradu Jüe Feje a přemístili jeho hrob ke krásnému Západnímu jezeru v Chang-čou. Před hrobem jsou kamenné sochy Čchin Kueje a jeho manželky (obr. 1-4), klečí-



Obr. 1-4. Sochy Čchin Kueje a jeho manželky



Obr. 1-4. Sochy Čchin Kueje a jeho manželky

cích v pokání a studu před Jüe Fejem. Tyto sochy musely být znovu pravidelně obnovovány, protože mnoho lidí, kteří se přišli poklonit k jeho hrobu, je pokreslilo a zničilo ze zlosti nad jejich zradou. Císař Siao-cung udělil Jüe Fejovi nové jméno, které symbolizovalo to, čím vždy byl a vždy bude: Jüe Wu Mu - „Jüe, čestný a úctyhodný válečník“.



## 1-5. TEORIE ČCHI-KUNGU A TRÉNINKOVÉ KATEGORIE

Mnoho lidí si myslí, že čchi-kung je obtížné téma k pochopení. Jistým způsobem je to pravda. Musíte však pochopit jednu věc: bez ohledu na to, jak obtížná je teorie čchi-kungu a praxe jednotlivého stylu, základní teorie a principy jsou velmi jednoduché a zůstávají stejné pro všechny styly čchi-kungu. Základní teorie a principy jsou kořeny celého cvičení čchi-kungu. Jestliže pochopíte tyto kořeny, budete schopni pochopit klíč cvičení a růst. Všechny styly čchi-kungu pocházejí z tohoto kořene, ale každý se rozvinul odlišně.

V této části budeme vysvětlovat tyto základní teorie a principy. S touto znalostí jako základem budete schopni pochopit nejen to, co byste měli dělat, ale také proč to tak děláte. Přirozeně je nemožné vysvětlit všechny základní myšlenky čchi-kungu v tak krátké stati. Poskytně to však začátečníkovi klíč k otevření brány do prostorné, čtyři tisíce let staré zahrady čínského čchi-kungu.

### Čchi a člověk

Abyste použili čchi-kung ke zlepšení a udržení svého zdraví, musíte vědět, co to je *Čchi*, a pochopit, jak obíhá ve vašem těle a co můžete udělat, abyste zajistili její hladký a silný oběh.

Po přečtení výše uvedeného vysvětlení víte, že *Čchi* je energie. Je to požadavek života. *Čchi* ve vašem těle nemůže být viděna, ale může být cítěna. Tato *Čchi* může způsobit, že cítíte své tělo příliš pozitivní (příliš *jang*) nebo příliš negativní (příliš *jin*).

Představte si, že vaše fyzické tělo je stroj a vaše *Čchi* je proudem, která jej nutí k pohybu. Bez proudu je stroj mrtvý a neschopný fungovat. Stejně je to s *Čchi* ve vašem těle. Například, když se štipnete, cítíte bolest. Přemýšleli jste někdy, „jak cítím bolest“? Mohli jste odpovědět, že je to proto, že máte ve svém těle nervový systém, který přijímá štipnutí a posílá signál do mozku. Avšak, měli byste pochopit, že je zde toho mnohem více než toto. Nervový systém je hmotný a jestliže nemáte energii v něm obíhající, nebude fungovat. *Čchi* je energie, která nutí nervový systém a ostatní části vašeho těla pracovat. Když se štipnete do své kůže, ona oblast je stimulována a pole *Čchi* je porušeno. Váš mozek je konstruován, aby cítil toto a jiná vyrušení a aby určil příčinu.

*Čchi* ve vašem těle je rozdělena do dvou kategorií: řídicí *Čchi* (*ting-čchi*,

kteřá je často zvána živná *Čchi*) a ochranná *Čchi* (*wej-čchi*). Řídící *Čchi* je energie, která je posílána k orgánům, tak aby fungovaly. Ochranná *Čchi* je energie, která je posílána k povrchu těla, aby tvořila štít chránící vás před negativními vnějšími vlivy, takovými jako zima. Abyste se udrželi zdraví, musíte se naučit, jak účinně řídit tyto dvě *Čchi*, tak, aby vám dobře sloužily.

Jak obíhá *Čchi* v těle? Čínští lékaři již dávno objevili, že lidské tělo má dvanáct hlavních kanálů a osm drah, skrze které obíhá *Čchi*. Dvanáct kanálů je jako řeky, které rozšiřují *Čchi* skrze tělo a také spojují končetiny (prsty na ruce a nohou) s vnitřními orgány. Chtěli bychom zde poukázat, že „vnitřní orgány“ čínské lékařské teorie nezbytně nekorespondují s fyzickými orgány, jak jsou chápány na Západě, ale spíše se souborem sobě podobných klinických funkcí vztahujících se k orgánovému systému. Osm drah, které jsou často zmiňovány jako mimořádné dráhy, funguje jako rezervoáry a reguluje rozšiřování a oběh *Čchi* ve vašem těle.

Když je *Čchi* v osmi rezervoárech plná a silná, *Čchi* v řekách je silná a bude účinně regulována. Když je v jakémkoliv z těchto dvanácti kanálů nebo řek nějaká stagnace, *Čchi*, která proudí k tělesným končetinám a k vnitřním orgánům, bude abnormální a způsobí možná nemoc. Měli byste chápat, že každý kanál má svoji určitou sílu toku *Čchi* a že každý kanál je jiný. Všechny tyto různé hladiny síly *Čchi* jsou ovlivňovány vaší myslí, počasím, denním časem, potravou vámi snědenou a dokonce vaší náladou. Například, když je suché počasí, *Čchi* v plicích bude mít sklon být více pozitivní, než když je vlhko. Když jste rozhněvaní, tok *Čchi* ve vašem jaterním kanále bude abnormální. Síla *Čchi* se v různých kanálech během dne mění v pravidelných cyklech a v jakémkoliv určitém čase je jeden kanál nejsilnější. Například, mezi 11 hod. dopolední a 1 hod. odpolední je tok *Čchi* nejsilnější v srdečním kanále. Nadto hladina *Čchi* stejného orgánu může být rozdílná od jedné osoby ke druhé.

Kdykoliv není tok *Čchi* ve dvanácti řekách nebo kanálech normální, osm rezervoárů bude regulovat tok *Čchi* a uvádět jej zpět do normálu. Například, když zažijete náhlý šok, tok *Čchi* v měchýři se stane okamžitě nedostatečným. Nyní bude rezervoár normálně okamžitě v tomto kanále regulovat *Čchi*, takže se zotavíte ze šoku. Avšak, jestliže je rezervoár *Čchi* také nedostatečný, nebo jestliže účinek šoku je příliš veliký a není zde dost času k regulování *Čchi*, měchýř se náhle stáhne, způsobujíc nevyhnutelné močení.

Když je osoba nemocná, nebo zraněná, její *Čchi* má sklon být buď příliš pozitivní (nadměrná, *jang*) nebo příliš negativní (nedostatečná, *jin*). Čínský lékař by buď použil předpis z rostlin, aby upravil *Čchi*, nebo by vpíchnul akupunkturní jehly na různá místa kanálů, aby zabránil toku v některých kanálech a stimuloval tok v jiných; aby tak mohla být znovu obnovena rovnováha.

Avšak je zde jiná možnost a tou je použít jistá tělesná nebo mentální cvičení k upravení *Čchi*. Jinými slovy, použít *čchi-kung*.

## KATEGORIE ČCHI-KUNGU:

Jak můžete vidět, je velmi důležité udržet *Čchi* nebo vnitřní energii při vyrovnaném obíhání ve vašem těle. K dosažení toho bylo vytvořeno mnoho rozdílných druhů cvičení *čchi-kungu*, ale mohou být obecně utříděny do čtyř skupin podle hlavního účelu tréninku:

### 1. Zachování zdraví

Hlavním účelem stylů *čchi-kungu* této kategorie je nejprve získat mentální a duchovní klid, mír a rovnováhu. S touto mentální rovnováhou se potom můžete zabývat pohybovými cvičeními, která udrží vyrovnanost a rovnováhu oběhu *Čchi*. Tato kategorie používá obojí, nehybná i pohybová meditační cvičení.

Věří se, že mnoho nemocí je způsobeno mentálními nebo emočními excesy. Tyto emoce vyčerpávají *Čchi* a způsobují stagnaci v kanálech a orgánových systémech, což způsobí, že onemocníte. Například deprese může způsobit žaludeční vředy a poruchy trávení. Zlost způsobí selhání funkce jater. Smutek způsobí stlačení a staženost v plicích, a strach může narušit normální funkci ledvin a měchýře. Čínští adeпти *čchi-kungu*, zjistili, že jestliže chcete zabránit nemoci, prvním krokem je rovnováha a uvolnění myšlenek. Toto je nazýváno „regulováním mysli“. Když je vaše mysl klidná a vy jste emočně neutrální, vaše *Čchi* se bude automaticky regulovat sama a opravovat nerovnováhu.

Při nehybné meditaci používané k udržování zdraví, hlavní část tréninku je zbavit se myšlenek tak, že mysl je čistá a klidná. Když se stanete míruplnými a klidnými, tok myšlenek a emocí se zpomaluje a vy se cítíte mentálně a emočně neutrální. Tento způsob meditace může být považován za cvičení emoční sebekontroly. Když jste v tomto „bezmyšlenkovém“ stavu, stanete se velmi uvolněnými a můžete se dokonce uvolnit až do hloubky vašich vnitřních orgánů. Když je vaše tělo takto uvolněno, vaše *Čchi* bude přirozeně téci hladce a silně, odstraňovat překážky v kanálech a udržovat své zdraví. Tento způsob nehybné meditace byl velmi obvyklý ve staré čínské učené společnosti.

Čínští lékaři objevili, že jisté pohyby nebo cvičení zvyšují oběh *Čchi* okolo vnitřních orgánů. Některé z těchto pohybů jsou podobné pohybům, které jsou charakteristické určitým zvířatům. Je jasné, že aby živočich přežil v divočině, musí mít instinkt pro to, jak chránit své tělo. Část tohoto instinktu se zabývá tím, jak zesílit jeho *Čchi* a jak zabránit ztrátám *Čchi*. My, lidé, jsme ztratili mnoho z těchto instinktů za roky, po které jsme oddělení od přírody. Jedna typická série těchto cvičení čchi-kungu, která je dodnes cvičena, je nazývána „Wu-čchin si“ (Hra pěti zvířat). Jinou je Osm kusů brokátu.

Za tisíce let pozorování přírody a sebe, někteří cvičenci čchi-kungu šli dokonce hlouběji. Uvědomili si, že oběh *Čchi* vašeho těla se mění s ročním obdobím a že je dobrou myšlenkou pomoci tělu zbavit se těchto periodických přizpůsobování. Také si povšimli, že během každé sezóny, různé orgány mají charakteristické problémy. Například, na začátku podzimu se musí plíce přizpůsobit chladnějšímu a suššímu vzduchu, který dýcháte. Zatímco toto přizpůsobování probíhá, plíce jsou citlivé k vzruchům, tak se vaše plíce mohou cítit nepříjemně a vy můžete chytit snadno nachlazení.

Váš trávicí systém je také ovlivňován během sezónních změn. Vaše chuť se může zvýšit, nebo můžete mít průjem. Když teplota jde dolů, vaše ledviny a měchýř vám začnou dělat potíže. Například, protože jsou ledviny namáhány, můžete cítit bolest v zádech. Zaměřením se na tyto sezónní poruchy *Čchi*, meditující stvořili soubor pohybů, které mohou být používány k urychlení tělesného přizpůsobení. Tato cvičení čchi-kungu budou uvedena v dalším díle.

## 2. Léčení chorob

Čínští lékaři objevili skrze zkušenost, že některé z pohybů nemusí pouze udržovat zdraví, ale mohou také léčit jisté nemoci. Používajíc své lékařské znalosti oběhu *Čchi*, zkoumali souvislosti, až objevili mnoho pohybů, které mohou pomoci léčit různé nemoci a zdravotní problémy. Přirozeně, mnoho z nich nebylo jako ty, které se používaly k udržení zdraví. Toto není překvapující, protože mnoho nemocí je způsobeno nevyrovnanou *Čchi*. Když toto vážnutí pokračuje po dlouho dobu, začnou být ovlivňovány orgány a mohou být fyzicky poškozeny. Ve skutečnosti, tak dlouho, jak je vaše choroba omezena na úroveň vážnutí *Čchi*, není žádného fyzického poškození orgánu; cvičení čchi-kungu používaná pro udržení zdraví, mohou být použita k znovu upravení oběhu *Čchi* a léčení problému.

Avšak, když je již choroba tak vážná, že začínají tělesné orgány selhávat, pak se situace stala kritickou. V tomto případě je nezbytné zvláštní léčení. Lé-

čením může být akupunktura, byliny nebo dokonce operace. Některá cvičení čchi-kung jsou navržena k urychlení léčení nebo dokonce vyléčení choroby. Například, vředy a astma mohou být vyléčeny některými jednoduchými cvičeními. Nedávno se ukázalo, jak v pevninské Číně tak na Tchaj-wanu, že jistá cvičení čchi-kungu jsou účinná i při léčení jistých druhů rakoviny.

Akupresura nebo masáž čchi-kung je také obvykle používána místo jehel k upravení nerovnováhy *Čchi*. Toto je prováděno většinou odborníky čchi-kungu, kteří jsou schopní použít *Čchi* svého těla k upravení pacientovy *Čchi*, skrze dotek nebo akupresuru. Toto je k vidění u čínských léčebných cvičení čchi-kungu a japonské masáže šiacu. V populární i odborné literatuře je mnoho zpráv o použití čchi-kungu ke zlepšení nebo dokonce vyléčení mnoha nemocí, včetně rakoviny. Mnoho případů bylo vysvětleno v čínských časopisech o čchi-kungu. Jednou z knih, která popisuje použití čchi-kungu při léčení rakoviny, je *NOVÝ ČCHI-KUNG PRO PREVENCI A LÉČENÍ RAKOVINY* od Yeh Minga (Chinese Yoga Publications, Tchaj-wan, 1986.)

### 3. Prodloužení života

Jsou dvě kategorie cvičení: buď k udržení zdraví, které již osoba má, nebo další, léčící nemoci jež se objevily. Teorie a principy pro tyto kategorie jsou jednoduché a trénink konzervativní. Mnoho čínských adeptů čchi-kungu nebylo s tímto spokojeno a hledali způsob, který by pouze neudržel zdraví, ale který by také zvýšil oběh *Čchi* a posílil orgány. V tomto agresivnějším přístupu k čchi-kungu se pokoušeli nalézt způsob jak překonat normální běh přírody. Odmítli přijmout skutečnost, že délka lidského života je určena podle osudu. Věřili, že jestliže úplně porozumí běhu přírody (*Tao*), budou schopni nalézt způsob prodloužení svých životů. Tato kategorie trénink čchi-kungu je cvičena hlavně buddhisty a taoisty.

Po více než devatenácti stoletích výzkumu objevili náboženští meditatoři způsob zpomalení degenerace orgánů, který je klíčem ke získání dlouhého života. Bylo zde mnoho buddhistů a taoistů, kteří žili více než 150 let. V taoistické společnosti se říká: „Sto dvacet znamená zemřít mlád.“ (1)

Naneštěstí, vše z tohoto tréninku čchi-kungu bylo předávané tajně v rámci klášterů. Není tomu snad ani dvacet let, co byly tyto tajné teorie a tréninkové metody odhaleny vnějšímu světu. Důležitou částí tohoto tréninku prodlužujícího život je Dřev čistící čchi-kung. Základní myšlenkou Dřev čistícího čchi-kungu je udržet obíhající *Čchi* ve vaší dřevě, takže dřev zůstává čistá a zdravá.

Vaše kostní dřev vyrábí většinu vašich krevních buněk. Krevní buňky při-

vádějí výživu k orgánům a všem ostatním buňkám těla a také odvádí odpadní produkty pryč. Když je vaše krev zdravá a oběh správně funguje, celé vaše tělo je dobře vyživováno a zdravé a může odolávat účinně nemoci. Když je dřeň čistá a čerstvá, vyrábí ohromný počet zdravých krevních buňek, které budou správně vykonávat svoji práci. Vaše celé tělo zůstane zdravé a vaše orgány nebudou degenerovat.

Ačkoliv je teorie jednoduchá, trénink je velmi obtížný. Nejprve se musíte naučit jak vytvořit vaši *Čchi* a naplnit svých osm drah *Čchi*, a pak musíte vědět, jak vést tuto *Čchi* do kostní dřeně, abyste „umyli“ dřeň. Avšak, vyjma taoistických a buddhistických mnichů, je velmi málo lidí, kteří žili více než 150 let. Důvodem toho je, že tréninkový proces je dlouhý a těžký. Musíte mít čistou mysl a prostý způsob života, abyste se mohli zcela soustředit na trénink. Bez míruplného života váš trénink nebude účinný. Toto je důvodem, proč se taoističtí a buddhističtí mniši skrývají v horách. Naneštěstí, toto není prostě možné pro řadového člověka.

#### 4. Bojová umění

Za dynastie Liang začali bojovní umělci používat čchi-kung ke zvýšení účinnosti svého útoku a obrany. Takový trénink může také pomoci zlepšit zdraví. Avšak, někteří bojovní umělci dokonce použijí jistá cvičení čchi-kungu, která znají, aby si poškodili své zdraví, jestliže tato cvičení zlepší některý aspekt jejich bojové způsobilosti. Příkladem tohoto druhu tréninku je *Železná písková dlaň* (Hrst železného písku).

#### 5. Osvícení a buddhovství

Taoisté a buddhisté používají čchi-kung, aby docílili úrovně daleko převyšující schopnosti běžného jedince. Snaží se o osvícení, nebo o to, co buddhisté označují jako buddhovství. Hledají způsob povznesení sebe nad normální lidské utrpení a uniknutí z koloběhu neustálé reinkarnace. Aby bylo dosaženo této úrovně, je nezbytný trénink Dřeně čistícího čchi-kungu. Toto jim umožňuje vést *Čchi* do čela, kde sídlí duch, a povzbudit mozek k vyššímu energetickému stavu. Toto bude vysvětleno později v knize *DŘEŇ ČISTÍCÍ ČCHI-KUNG*.

## 1-6. TRÉNINK ČCHI-KUNGU

Obecně řečeno všechna cvičení čchi-kungu, vzhledem k teorii a tréninku, mohou být rozdělena do dvou hlavních kategorií: *waj-tan* (zevní elixír) a *nej-tan* (vnitřní elixír). V tomto oddíle budeme vysvětlovat teorie těchto dvou kategorií. Když jednou pochopíte tyto teorie, budete mít vytvořen základ většiny čínských cvičení *čchi-kungu*.

### WAJ-TAN (vnější elixír)

Jak bylo již výše zmíněno, lidské tělo má dvanáct hlavních kanálů *Čchi* (*ting*), které mohou být přirovnány k řekám. Šest z nich je spojeno s prsty rukou a ostatních šest s prsty nohou. Všechny dvanáct je připojeno k vnitřním orgánům. Tělo má také osm drah *Čchi*, které slouží jako rezervoáry a regulují *Čchi* v kanálech. Miliony tenkých kanálků (*luo*) vedou *Čchi* z hlavních kanálů do každé části těla, od kůže ke kostní dřevě. Kdykoliv *Čchi* vázne v kterémkoliv z dvanácti hlavních kanálů, příslušný orgán obdrží neadekvátní množství *Čchi*. To způsobí, že orgán špatně funguje, nebo přinejmenším degeneruje dříve, než normálně, a to obratem způsobí nemoc a předčasné stárnutí. Tak jako stroj potřebuje správné množství proudu, aby běžel správně, vaše orgány musí mít správné množství *Čchi*, aby dobře fungovaly. Proto nejzákladnější věcí k zachování zdraví orgánů je udržet tok *Čchi* silný a plynulý. Toto je idea na které je založen *waj-tan* (zevní elixír).

Teorie je velmi prostá. Když provádíte cvičení *waj-tan*, soustředíte svoji pozornost do končetin. Když cvičíte, *Čchi* se hromadí ve vašich pažích a nohách. Když se vytvoří dostatečný potenciál *Čchi* ve vašich končetinách, *Čchi* bude téci kanály, odstraňujíc všechny překážky a vyživujíc orgány. Toto je hlavním důvodem, proč osoba, která trénuje nebo tělesně pracuje, je obvykle zdravější než někdo, kdo celý den posedává.

Je mnoho dosažitelných souborů *waj-tan* čchi-kungu. Typickým je Bódhidharmova kniha *I-ŤIN-ŤING* („Proměna svalů/šlach“). V tomto souboru cvičenec lehce napíná místní končetinové svaly, takové jako v zápěstí, a pak se úplně uvolňuje. Skrze toto opakované napínání a uvolňování se *Čchi* zesiluje do vysoké koncentrace. Když cvičenec končí cvičení a uvolňuje se, akumulovaná *Čchi* teče zpět do orgánů.

Jsou další soubory *waj-tan*, které navíc k napínání a uvolňování svalů také pohybují pažemi a nohama do zvláštních pozic, takže svaly okolo jistých orgánů jsou také natahovány a pak uvolňovány. Toto zvyšuje oběh *Čchi* okolo a uvnitř orgánů bezprostředněji, než to činí „Proměna svalů/šlach“. Například

máte opakovaně zvednout své paže nad hlavu a pak je nechat poklesnout. Toto natahuje a napíná svaly okolo plic. Toto napínání a uvolňování jemně masíruje plíce a stimuluje zde tok Čchi a krve. Typickým souborem waj-tanu, který používá jak nehybná, tak i pohybová cvičení, je *Osm kusů brokátu*.

Mnoho začátečníků čchi-kungu se mylně domnívá, že jestliže jsou teorie a trénink waj-tan čchi-kungu jednoduché, tyto soubory jsou pouze pro začátečníky. Avšak většina lidí, kteří cvičí nej-tan čchi-kung, později přechází zpět k waj-tanu a kombinuje oba, aby zvýšili svoji kontrolu nad svojí Čchi. Příkladem toho je tchaj-ti čchi-kung. Zatímco meditace v sedě je čistě nej-tan, pohyby sólové sestavy tchaj-ti a soubory čchi-kungu jsou kombinací obou, nej-tanu a waj-tanu.

### NEJ-TAN (vnitřní elixír)

Na vyšších úrovních cvičení čchi-kungu jsou teorie a principy obtížnější k pochopení. Není to pouze tím, že trénink je těžší. Dalším problémem je, že cvičení nej-tan čchi-kungu byly předávány tajněji než waj-tan. Když cvičení nej-tanu dosáhlo nejvyšší úrovně, takové jako je Dřeň čistící čchi-kung, bylo předáváno pouze několika žákům. Je pro to mnoho důvodů:

1. Nej-tan je těžký k pochopení, takže byl vyučován pouze u žáků, kteří byli dostatečně inteligentní a moudří, aby jej pochopili.
2. Cvičení nej-tanu může být nebezpečné. Nepřesné cvičení může způsobit ochromení, ochrnutí nebo dokonce smrt. Toto se může stát zvláště žákovi, který nepochopil co, proč a jak svého cvičení.
3. Většinu tréninku nej-tan čchi-kungu se musí žák naučit a zažít přímo od mistra. Čchi-kung je učen a cvičen cítěním a vnímáním. Toto cítění musí být získáno od mistra. Jestliže se cvičenec pokouší na něj přijít sám, může si případně ublížit. V některých případech si může dokonce sám způsobit svoji smrt.
4. Abyste dosáhli vyšších úrovní nej-tan čchi-kungu, musíte chránit svůj *líng* (esence) a omezovat svůj pohlavní život. Musíte také strávit mnoho času cvičením, které neumožňuje normální manželský život. Nejen pouze toto. Abyste dosáhli duchovní rovnováhy, musíte trénovat, abyste byli emocionálně neutrální a nezávislí. Za starých časů, abyste uchovali svůj *líng* (esence) a měli klidné prostředí pro svůj trénink, odešli byste prostě do hor a stali se poustevníkem nebo mnichem v klášteře.

Ačkoliv je nej-tan obtížný k pochopení a cvičení, je stále cvičen mnoha la-



iky a adepty čchi-kungu v každodenním prostředí. Mohou však dosáhnouti pouze určité omezené úrovně dosažení.

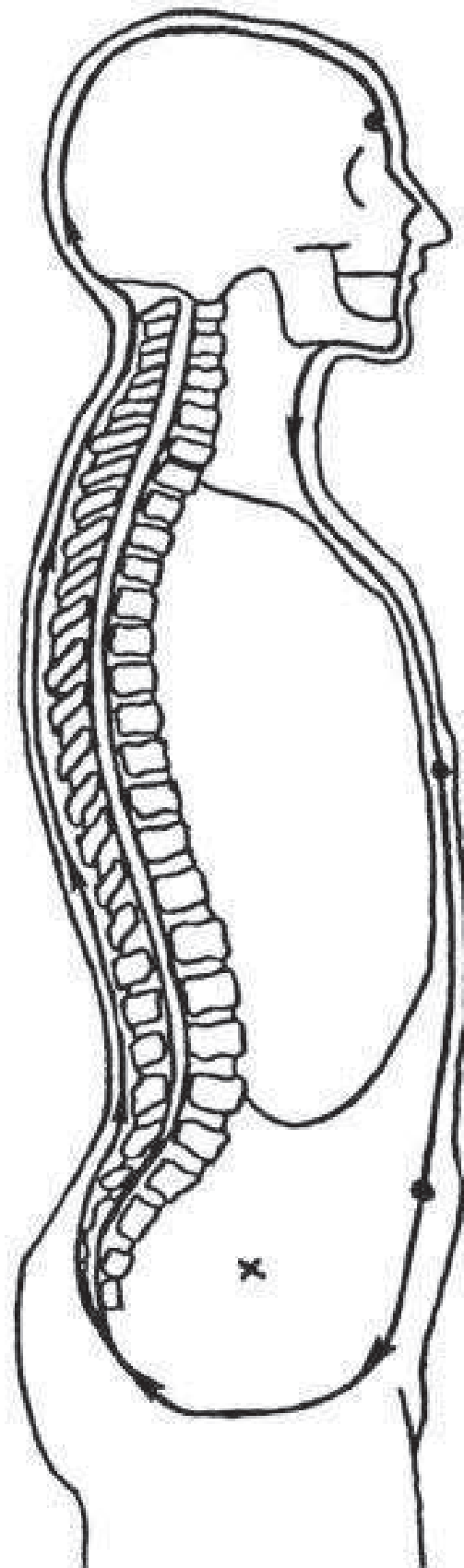
Obecně řečeno, nej-tan je cvičení čchi-kungu, ve kterém je Čchi zesilována nejprve uvnitř těla a pak rozšiřována do končetin. Nej-tan může být rozdělen do několika kategorií podle účelu a hloubky tréninku. Poté, co je Čchi zesílena vnitřně, cvičenec nej-tan čchi-kungu bude kroužit s Čchi po celém těle. Nej-tan zahrnuje tři cesty oběhu Čchi: stezky ohně, větru a vody.

### Cesta ohně

Cesta ohně je v čchi-kungu nejzákladnějším ze tří cvičení nej-tanu. Tato cesta je používána jak adepty čchi-kungu, tak bojovými umělci. Při ohňové cestě cvičenec obvykle zesiluje svoji Čchi v tan-tchieniu (pole elixíru), buď břišním dýcháním nebo čistě myšlením. Když je Čchi zesílena na určitou úroveň, použije svoji mysl k vedení Čchi, aby obíhala přední střední (koncepční, početí) a zadní střední (vládnoucí) dráhou (*žen mo* a *tu mo*). Tato dráha začíná v tan-tchieniu, pokračuje dolů k *chuej-jinu* a na konec páteře, pokračuje páteří nahoru vzad, přes korunku hlavy, pohybuje se dolů přední částí těla, zpět do tan-tchieniu, aby uzavřela cyklus (obr. 1-5). Tato ohňová cesta je cestou, kterou Čchi pravidelně obíhá v průměrné osobě. Když je nadbytečná Čchi dodána do této dráhy, je zde přebytek tepla (oheň).

Vládnoucí dráha je hlavním rezervoárem Čchi, který také ovládá nebo ovlivňuje dvanáct kanálů neboli řek Čchi. Když je Čchi v koncepční a vládnoucí dráze silná, oběh Čchi v dvanácti orgánových kanálech bude také silný a tak prospěje tělu. Musíte však pochopit jednu věc: orgánová Čchi by neměla být nadměrná (*Jang*) nebo nedostatečná (*Jin*). Když je dodáváno orgánům příliš mnoho Čchi, přehřeje orgány a urychlí jejich degeneraci, právě tak jako příliš mnoho slunečního světla vaší kůži způsobí, že zestárne rychleji. Proto, ačkoliv je tento ohňový nej-tan nejjednodušší ze tří cvičení, jestliže nejste schopni cítit úroveň své orgánové Čchi, mohli byste si způsobit problémy.

Když cvičenec již otevřel oběhovou cestu skrze koncepční a vládnoucí dráhy, říká se, že uzavřel Malý oběh (*šao-čou-tchien*). Pak vede Čchi do končetin, aby otevřel kanály v končetinách a také zásobil kůži a kostní dřeň Čchi. Když je toho schopen, uzavřel Velký oběh (*ta-čou-tchien*).



Obrázek 1-5. Cirkulace Čchi - cesta ohně.

## Cesta větru

Při oběhu *Čchi* cestou větru, když je *Čchi* zesílena v tan-tchieniu, cvičenec povede *Čchi*, aby obíhala v opačném směru než u dráhy ohně (obr. 1-6). Je mnoho důvodů, aby to bylo takto prováděno:

1. Ke snížení přebytku oběhu *Čchi* (oheň) k vnitřním orgánům.
2. Zpomalení přirozeného oběhu *Čchi* v koncepční a vládnoucí dráze, jestliže se staly příliš pozitivními díky nemoci, zranění nebo z jakéhokoliv jiného důvodu.
3. Jedním ze cvičení *čchi-kungu* je zvednutí před-porodní *Čchi* (*Ting Čchi* nebo vodní *Čchi*), generované ve spodním tan-tchieniu, ke zchlazení poporodní *Čchi* (potravní a vzdušná či ohňová *Čchi*), která je generována ve středním tan-tchieniu v solar plexu. Větrná cesta je cestou, jak to učinit.

## Cesta vody

Vodní cesta *čchi-kungu*, která jde vnitřkem páteře, je pravděpodobně jednou z nejvyšších úrovní praxe *čchi-kungu*. Jestliže jste již vytvořili předporodní *Čchi* v tan-tchieniu, musíte použít svoji mysl a speciální trénink k vedení *Čchi* do vyrážecího kanálu (*čchung mo*), rezervoáru *Čchi*, který je umístěn ve dřeni páteře (obr. 1-7). Čištění dřene generuje *Čchi* jinou metodou než ostatní formy *čchi-kungu*. Jejím přístupem je změnit semeno na *Čchi*. Toto bude vysvětleno v dalším díle. *Čchi*, která byla vyrobena jednou z obou metod, je vedena do mozku, aby energetizovala mozek a ducha (*Šen*). Energetizovaná mysl je pak schopna upravit hladinu *Čchi* v orgánech a jiných částech těla. Toto cvičení *čchi-kungu* je obtížné k provádění, ale pokud jednou bylo dosaženo způsobilosti, je nejúčinnější. Uvádí se, že kněží, kteří dosáhli této úrovně, jsou schopni zpomalit proces stárnutí na minimum a někteří jsou schopni žít přes dvě stě let.

Dřeň čistící *čchi-kung* byl udržován v přísné tajnosti v taoistických a buddhistických společnostech. Nejen, že jim to umožňovalo prožít dlouhé a zdravé životy, ale týká se to také toho, jak pracovali, aby dosáhli osvícení nebo buddhovství. Osvícení nebo buddhovství je konečným cílem kněze, který hledá věčný duchovní život.

Vodní cesta vám umožňuje redukovat přebytky ohně, který většina lidí vytváří, avšak trénink je nejtěžší, jak ke cvičení, tak k pochopení.

**Závěr:**

Předtím, než dokončíme tento oddíl, rádi bychom uzavřeli diskusi následujícími myšlenkami:

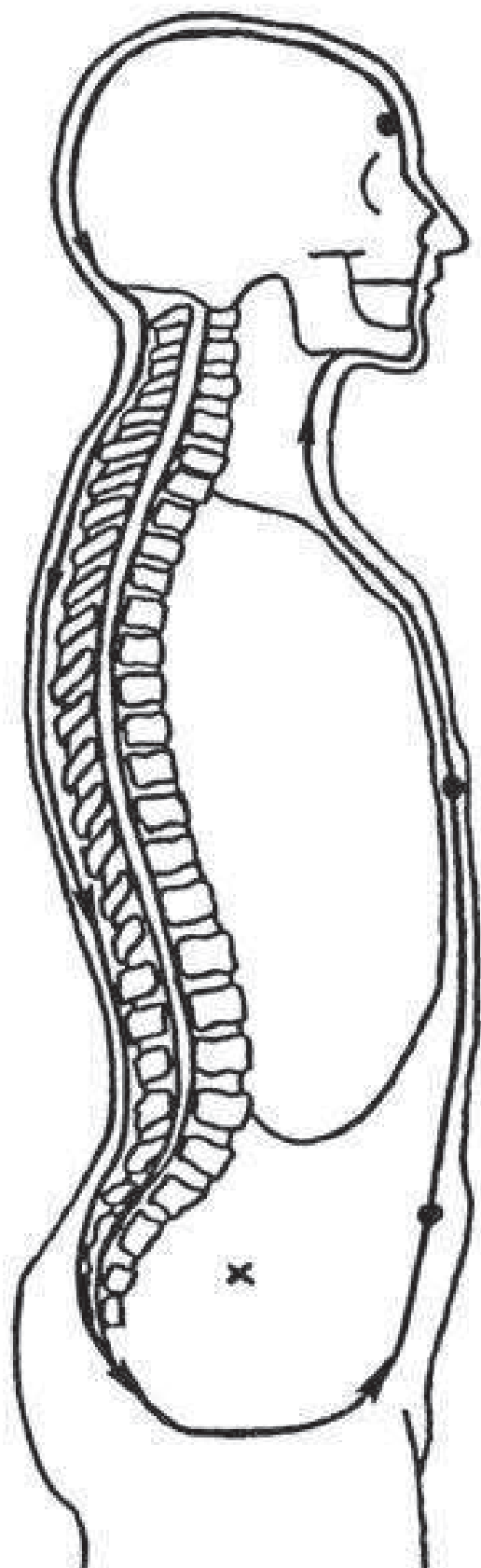
1. Waj-tan čchi-kung je cvičení, při kterém je Čchi vytvářena v končetinách a pak proudí do orgánů, zatímco při cvičení nej-tan je Čchi vytvářena v těle a pak rozšiřována do končetin. Cvičení waj-tan je většinou tělesné, zatímco cvičení nej-tan je především mentální.
2. Waj-tan je obvykle prováděno cvičením svalového napětí a uvolnění. Waj-tan může být také prováděno s pohybem končetin. Nej-tan může být prováděno buď skrze cvičení tan-tchienů nebo pouze myšlením.
3. Masáž, akupunktura a akupresura jsou považovány za waj-tan, protože závisí na vnější asistenci k upravení rovnováhy Čchi.
4. Nej-tan může být nebezpečný, zatímco waj-tan je obvykle bezpečný.

Protože se tato kniha zaměřuje na waj-tan čchi-kung, slouží tento oddíl pouze jako všeobecný úvod a všechna výše uvedená vysvětlení byla nutně co nejstručnější. Vážnější zájemci musí být odkázáni na jiné dokumenty a knihy, které budou vydány v YMAA.

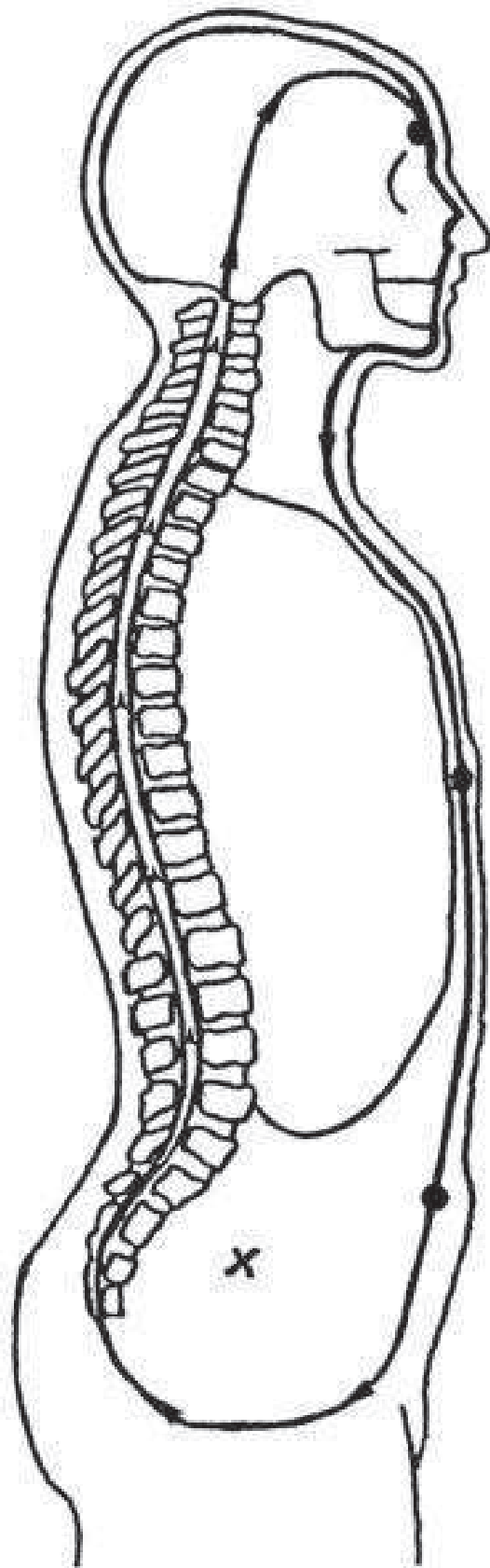
## 1-7. JAK POUŽÍVAT TUTO KNIHU

Když cvičíte jakýkoliv čchi-kung, musíte se nejprve ptát: CO, PROČ A JAK. „Co“ znamená: „Co hledám?“, „Co očekávám?“ a „Co mohu dělat?“. Pak se musíte zeptat: „Proč to potřebuji?“, „Proč to tak pracuje?“, „Proč to musím dělat tímto způsobem, místo oním?“ Nakonec musíte určit: „Jak to pracuje?“, „Jak jsem postoupil směrem k mému cíli?“ a „Jak budu schopen postupovat dále?“

Je velmi důležité pochopit, co cvičíte a nejen pouze automaticky opakovat, co jste se naučili. Chápání je základem každé práce. S chápáním budete schopni znát svůj cíl. Když jednou znáte svůj cíl, vaše mysl může být pevná a stálá. Tímto chápáním, budete schopni vidět proč se něco stalo a jaké jsou principy a teorie za tím. Bez toho všeho, bude vaše práce prováděna slepě a bude dlouhým a bolestivým procesem. Pouze, když jste si jisti, co je vaším cílem a proč jej potřebujete dosáhnout, měla by vám vyvstat otázka, jak byste to udělali. Odpovědi na všechny tyto otázky tvoří základ vašeho cvičení a pomohou vám zabránit v bloudění a zmatení, které přináší nejistota. Jestliže se



Obrázek 1-6. Cirkulace Čchi - cesta větru.



Obrázek 1-7. Cirkulace Čchi - cesta vody.

budete držet tohoto základu, budete schopni aplikovat teorii a nechat ji růst - budete vědět, jak tvořit. Bez tohoto základu, to co se naučíte, budou pouze větve a květy, které časem odumřou.

V Číně se vypráví příběh o starém muži, který byl schopen změnit kus skály na zlato. Jednoho dne se přišel na něj podívat chlapec a žádal jej o pomoc. Stařec řekl: „Chlapče! Co chceš? Zlato? Mohu ti dát všechno zlato, které chceš.“ Chlapec odpověděl: „Nikoliv, mistře, to co chci, není tvoje zlato. To, co chci, je způsob, jak změnit skálu na zlato!“ Když máte pouze zlato, můžete je všechno utratit a stát se opět chudými. Když máte postup, jak vyrobit zlato, nebudete nikdy chudými. Ze stejného důvodu, když se učíte čchi-kung, měli byste se naučit teorii a principy, nejen pouze cvičit. Pochopení teorie a principů nejen zkrátí váš čas uvažování a cvičení, ale také vám umožní cvičit co nejúčinněji.

Jednou z nejtěžších částí tréninkového procesu je naučit se, jak skutečně správně provádět formy (tvary, cviky). Každý pohyb čchi-kungu má svůj zvláštní význam a účel. Aby jste si byli jisti, že vaše pohyby a tvary jsou správné, je nejlepší pracovat s filmem nebo knihou dohromady. Jsou zde některé důležité věci, které byste snad nebyli schopni postřehnout při čtení, ale když je jednou uvidíte, budou vám jasné. Příkladem jsou přechodné pohyby mezi tvary. Přirozeně, jsou zde další důležité myšlenky, které je časově nemožné vysvětlit videofilmem, takové, jako teorie a principy; tyto mohou být vysvětleny pouze v knize. Nemůže být popřeno, že pod dozorem mistra se můžete učit mnohem rychleji a dokonaleji, než je možné při použití filmů nebo knih. To, co postrádáte, jsou mistrovy zkušenosti. Avšak, jestliže uvažujete opatrně a cvičíte trpělivě a vytrvale, budete schopni vyplnit tuto prázdnotu vaší vlastní zkušeností a cvičením. Tato kniha je určena pro vlastní instrukci. Zjistíte, že vám poslouží jako klíč ke vstupu do pole čchi-kungu.

Závěrem, musíte cvičit vytrvale a trpělivě. Potřebujete silnou vůli a velký díl trpělivosti a sebekázně. Možná, že jste již zjistili, že je na trhu k dostání mnoho různých verzí Osmi kusů brokátu. Nebuďte zmateni všemi těmito verzemi. Měli byste pochopit, že bez ohledu na to, kterou z těchto verzí cvičíte, základní teorie a principy zůstávají stejné. Nejdůležitější věcí ze všech je, pochopit smysl básní a písní, které byly předány generacemi. Tyto básně a písně jsou základem tréninku, tak je prosím studujte bedlivě.

---

(1). “一百二十謂之天”





## KAPITOLA 2

# TRÉNINKOVÁ TEORIE ČCHI-KUNGU

### 2-1. ÚVOD

Předtím, než začnete svůj trénink čchi-kungu, musíte nejprve chápat tři poklady života - *Ting* (esence), *Čchi* (vnitřní energie) a *Šen* (duch) - a stejně tak jejich vzájemný vztah. Jestliže toto nechápete, ztrácíte základ tréninku čchi-kungu, a stejně tak základní myšlenku teorie čchi-kungu. Hlavními cíli tréninku čchi-kungu je naučit se, jak zadržovat svůj *Ting*, posílit a vyrovnat svůj tok *Čchi* a osvítit svůj *Šen*. Abyste dosáhli těchto cílů, musíte se naučit řídit tělo (*tchiao šeng*), řídit mysl (*tchiao sin*), řídit dýchání (*tchiao si*), řídit *Čchi* (*tchiao čchi*) a řídit *Šen* (*tchiao šen*).

Řízení těla zahrnuje chápání, jak nalézt a upevnit základ těla, stejně tak, jako individuální formy, které cvičíte. K upevnění silného základu, musíte vědět, jak držet svůj střed, jak vyvažovat své tělo a nejdůležitější ze všeho, jak se uvolnit tak, aby *Čchi* mohla plynout.

Řízení mysli zahrnuje učení se, jak udržet svoji mysl klidnou, mírnou a soustředěnou, takže můžete objektivně posuzovat situace a vést *Čchi* na zamýšlená místa. Mysl je hlavním klíčem k úspěchu při cvičení čchi-kungu.

Abyste řídili dýchání, musíte se naučit, jak dýchat tak, aby se vaše dýchání a vaše mysl vzájemně shodovaly a spolupracovaly. Když dýcháte tímto způsobem, vaše mysl bude schopná dosáhnout míru rychleji a proto se soustředí snadněji na vedení *Čchi*.

Řízení *Čchi* je jedním z nejvyšších cílů cvičení čchi-kungu. Aby byla *Čchi* řízena účinně, musíte nejprve mít seřizené tělo, mysl a dýchání. Pouze pak bude vaše mysl dost čistá k tomu, aby cítila, jak se *Čchi* šíří ve vašem těle a chápala, jak ji vést.

Pro buddhistické kněze, kteří hledají osvícení Buddha, je řízení *Šenu* konečným cílem čchi-kungu. Toto jim umožňuje udržet neutrální, objektivní perspektivu života a tato perspektiva je věčným životem Buddha. Průměrný cvičenec čchi-kungu má nižší cíle. Pozvedá *Šen*, aby posílil svoji koncentraci a zvýšil vitalitu. Toto mu umožňuje vést účinněji *Čchi* do celého svého těla tak, že provádí řídicí a ochranné povinnosti. Toto udržuje jeho zdraví a zpomaluje proces stárnutí.

Jestliže chápete těchto několik záležitostí, budete schopni rychleji vstoupit

do pole čchi-kungu. Bez všech těchto důležitých prvků, váš trénink bude neúčinný a váš čas bude zmařen.

## 2-2. TŘI POKLADY - ŤING, ČCHI A ŠEN

Předtím než začnete jakýkoliv čchi-kung trénink, musíte chápat tři poklady (*san pao*): *Ťing* (esence), *Čchi* (vnitřní síla) a *Šen* (duch). Jsou také nazývány třemi zdroji nebo kořeny vašeho života. *Ťing* znamená esenci, nejpůvodnější a nejvytříbenější část každé věci. *Ťing* existuje ve všem. Representuje nejzákladnější část čehokoliv, co vykazuje své vlastnosti. Sperma je nazýváno *ťing-c'*, což znamená „esenci syna“, protože obsahuje *ťing* otce, který je předáván na jeho syna (nebo dceru) a stává se synovým *ťingem*. *Ťing* je původní zdroj každé živé věci a určuje přirozenost a vlastnosti této věci. Je to kořen (původ) života.

*Čchi* je vnitřní energií vašeho těla. Je jako elektřina, která působením udržuje stroj v chodu. *Čchi* pochází buď z přeměny *Ťingu*, který jste obdrželi od svých rodičů, nebo z potravy, kterou jíte, či ze vzduchu, který dýcháte.

*Šen* je středem vaší mysli, duch vašeho bytí. To je to, co vás činí člověkem, protože zvířata nemají *Šen*. *Šen* ve vašem těle musí být živěn vaší *Čchi* neboli energií. Když je vaše *Čchi* hojná, váš *Šen* bude oživen.

Tyto tři prvky jsou mnohými způsoby ve vzájemném vztahu. Čínští meditační a adepti čchi-kungu věří, že tělo obsahuje dva hlavní typy *Čchi*. První typ je nazýván předporodní *Čchi* a pochází z přeměněného Původního *Ťingu*, který jste dostali od rodičů při početí. Druhý typ, který je zván poporodní *Čchi*, je čerpán z *ťingu* potravy a vzduchu, které přijímáme. Když tato *Čchi* plyne nebo je vedena k mozku, může energetizovat *Šen* a duši. Tento energetizovaný a povzbuzený *Šen* je schopen vést *Čchi* do celého těla.

Každý z těchto tří elementů nebo pokladů má svůj vlastní zdroj. Musíte znát zdroje, abyste mohli posílit a chránit své tři poklady.

1. Je mnoho druhů *ťingu*, které vaše tělo vyžaduje. Vyjma *ťingu*, jenž je vám vrozený od rodičů, který je zván Původní *Ťing* (*Jüan Ťing*). Všechny ostatní *ťingy* musí být získány z potravy, vzduchu nebo dokonce z energie vás obklopující. Z těchto všech *ťingů* je Původní *Ťing* nejdůležitější. Je to kořen i semeno vašeho života a vaše základní síla. Jestliže rodiče byli silní a zdraví, váš Původní *Ťing* bude silný a zdravý a vy budete mít silný základ, na kterém můžete růst. Čínský národ věří, že abyste zůstali zdraví

a žili dlouhý život, musíte chránit a zadržovat tento *ting*. Je jako peníze, které jste investovali do banky. Můžete žít bez zisku po dlouhý čas, ale jestliže vyjmete jistinu a utratíte ji, nic vám nezůstane.

Zdroj Původního *Ťingu* (*Jüan Ťing*) před vaším narozením byl ve vašich rodičích. Po narození tento Původní *Ťing* zůstává ve své svém sídle - v ledvinách, které jsou považovány za kořen vašeho *tingu*. Jestliže udržujete tento kořen silný, budete mít dostatek Původního *Ťingu* k zásobování svého těla. Ačkoliv nemůžete zvýšit kapacitu *tingu*, který máte, trénink čchi-kungu může zlepšit kvalitu vašeho *tingu*. Čchi-kung vás může také naučit, jak změnit váš *ting* účinněji v Původní Čchi a jak používat tuto Čchi účinněji.

2. Čchi je přetvářena, jak z *tingu*, který jste zdělili od rodičů, tak z *tingu*, který jste získali z potravy a vzduchu, které přijímáte. Čchi, která je získávána z Původního *Ťingu*, který jste zdělili, je nazývána Původní Čchi. Právě tak, jako je Původní *Ťing* nejdůležitějším typem *tingu*, Původní Čchi je nejdůležitějším typem Čchi. Je čistá a vysoké kvality, zatímco Čchi z potravy a vzduchu může učinit vaše tělo příliš pozitivním nebo příliš negativním, což závisí na tom, jak a kde ji absorbujete. Když zadržujete a chráníte svůj Původní *Ťing*, budete schopni vyrábět Původní Čchi v ryzím plynulém proudu. Jako adept čchi-kungu musíte vědět, jak převádět svůj Původní *Ťing* v Původní Čchi v plynulém nepřerušovaném proudu.

Jelikož vaše Původní Čchi pochází z Původního *Ťingu*, obě mají za svůj zdroj ledviny.

Když jsou ledviny silné, Původní *Ťing* je silný a Původní Čchi je převáděná z tohoto Původního *Ťingu* bude také hojná a silná. Tato Čchi se usazuje ve spodním tan-tchienu ve vašem břiše. Když se naučíte, jak přetvářet váš Původní *Ťing*, budete schopni zásobovat své tělo veškerou Čchi, kterou potřebuje. Před svým narozením nemáte žádnou svoji Čchi, ale spíše užíváte Čchi své matky. Když se narodíte, začínáte tvořit Čchi ze svého Původního *Ťingu*, který jste obdrželi od svých rodičů. Tato Čchi je nazývána předporodní Čchi, stejně tak Původní Čchi. Je také zvána přednebeská Čchi (*sien tchien čchi*), protože pochází z Původního *Ťingu*, který jste obdrželi předtím, než jste uviděli nebesa (což zde znamená oblohu), tj. před svým narozením.

3. Šen je síla, která vás udržuje živé. Nemá podstatu, ale dává výraz a vzhled vašemu *Ťingu*. Šen je také kontrolní věží pro Čchi. Když je váš Šen silný, vaše Čchi je silná a můžete ji účinně vést. Zdroj Šenu (ducha) je vaše mysl (*I*, nebo záměr). Když je váš mozek energetizován a stimulován, vaše mysl bude více bdělá a vy budete schopni se soustředit účinně.

něji. Také váš *Šen* bude posílen. Pokročilí cvičenci čchi-kungu věří, že váš mozek musí být vždy dostatečně vyživován vaší *Čchi*. Je to *Čchi*, která udržuje vaši mysl čistou a koncentrovanou. S hojnou zásobou *Čchi* může být *Čchi* energetizována a může povzbudit *Šen* a zvýšit vaši vitalitu.

Hlubší úrovně tréninku čchi-kung zahrnují přeměnu *Ťingu* v *Čchi*, která je potom vedena k mozku, aby povzbudila *Šen*. Tento proces je nazýván „*Chuan ťing pu nao*“ a znamená „návrat *Ťingu* k výživě mozku“. Když je *Čchi* vedena k hlavě, zůstává v Horním tan-tchien (střed čela). Horní tan-tchien je sídlem *Šenu*. *Čchi* a *Šen* jsou vzájemně propojené. Když je váš *Šen* slabý, vaše *Čchi* je slabá a vaše tělo bude rychle degenerovat. *Šen* je ústředím *Čchi*. Podobně *Čchi* zásobuje *Šen*, energetizuje a udržuje jej bystrý, čistý a silný. Jestliže je *Čchi* ve vašem těle slabá, váš *Šen* bude také slabý.

## 2-3. TEORIE TRÉNINKU ČCHI-KUNG

Při tréninku čchi-kungu musíte chápat principy za vším, co provádíte. Princip je kořenem vašeho cvičení, a je to tento kořen, který zrodí výsledky, které požadujete. Kořen dává život, zatímco větve a květy (výsledky) dávají pouze dočasné výsledky. Jestliže vlastníte kořen, můžete znovu růst. Jestliže máte pouze větve a květy, zemřou v krátkém čase.

Každá forma nebo cvičení čchi-kungu má svůj zvláštní účel a teorii. Jestliže neznáte účel a teorii, ztratíte kořen (smysl) cvičení. Proto jako adept čchi-kungu musíte pokračovat ve studiu a cvičení, dokud nepochopíte kořen každého souboru nebo formy.

Předtím než začnete trénink, musíte nejprve pochopit, že vše ohledně tréninku vzniká z vaší mysli. Musíte mít jasnou představu o tom, co děláte, a vaše mysl musí být soustředěna a vyrovnaná. Znamená to také, že vaše citění, vnímání a posuzování musí být objektivní a přesné. Vyžaduje to emocionální rovnováhu a čistou mysl. Zabere to mnoho tvrdé práce, ale když jednou dosáhnete úrovně, budete mít vytvořen základ vašeho tělesného tréninku a vaše *I* bude schopna vést vaši *Čchi* vašim fyzickým tělem.

Jak bylo uvedeno předtím, trénink čchi-kung zahrnuje pět důležitých prvků: řízení těla, řízení dechu, řízení *I* (mysli), řízení *Čchi* a řízení *Šenu* (ducha). Toto jsou základy úspěšného cvičení čchi-kungu. Bez tohoto základu vaše pochopení čchi-kungu a vaše praxe zůstanou povrchní.

## 1. Řízení těla

Řízení těla je nazýváno v čínštině „tchiao šen“. Znamená to srovnávat své tělo, dokud není v nejpohodlnějším a nejuvolněnějším stavu. Znamená to, že vaše tělo musí být vycentrováno a vyváženo. Jestliže není, budete napjatí a neklidní a toto ovlivní rozhodování vaší *I* a oběh vaší *Čchi*. V čínské lékařské společnosti se říká: „(Když) postoj (tělesná pozice) není správný, pak *Čchi* nebude plynulá. (Když) *Čchi* není plynulá, *I* (mysl) nebude pokojná. (Když) *I* není pokojná, pak je *Čchi* v nepořádku.“<sup>(1)</sup> Měli byste chápat, že uvolnění vašeho těla je spojeno s vaší *I*. Proto, předtím než můžete uvolnit své tělo, musíte nejprve uvolnit nebo řídit svoji mysl (*I*). Toto je nazýváno „Šen sin pching-cheng“, což znamená „tělo a srdce (mysl) vyrovnány.“ Tělo a mysl jsou ve vzájemném vztahu. Uvolněné a vyvážené tělo pomáhá vaší *I* uvolnit se a soustředit. Když je vaše *I* pokojná a může posuzovat věci přesně, vaše tělo bude vycentrované, vyvážené a uvolněné.

### Uvolnění

Uvolnění je jedním z hlavních klíčů k úspěchu při čchi-kungu. Měli byste si pamatovat, že **POUZE, KDYŽ JSTE UVOLNĚNI, BUDOU VŠECHNY VAŠE SVALY UVOLNĚNÉ A VAŠE KANÁLY ČCHI OTEVŘENÉ**. Abyste se uvolnili, musí být nejprve vaše *I* uvolněná a klidná. Když tato *I* je sladěna s vaším dýcháním, vaše tělo bude schopné se uvolnit.

V praxi čchi-kungu jsou tři úrovně uvolnění. První úroveň je vnější tělesné uvolnění či poziční uvolnění. Toto je velmi povrchní úroveň a téměř každý ji může dosáhnout. Spočívá v zaujetí pohodlného postoje a zrušení nepotřebného napětí přítom, jak stojíte a hýbete se. Druhou úroveň je uvolnění svalů a šlach. Abyste toto provedli, musí být vaše *I* vedena hluboko do svalů a šlach. Toto uvolnění vám pomůže otevřít vaše kanály *Čchi* a dovolí *Čchi* klesat a akumulovat se v tan-tchienu.

Poslední úroveň je uvolnění, které zasahuje vnitřní orgány a kostní dřeň. Pamatujte si: **POUZE, KDYŽ SE MŮŽETE PONOŘIT HLUBOKO DO SVÉHO TĚLA, BUDE VAŠE MYSL SCHOPNA VĚSTI TAM ČCHI**. Pouze na tomto stupni bude *Čchi* schopna dosáhnout všude. Pak se budete cítit průhlední - jakoby celé vaše tělo zmizelo. Jestliže můžete dosáhnout této úrovně uvolnění, budete schopni komunikovat se svými orgány a používat čchi-kungu k urovnání a upravení poruch *Čchi*, které vám způsobují problémy. Nejen toto, budete schopni účinněji chránit své orgány a proto zpomalovat jejich degeneraci.

## Zakořenění

Při všech cvičeních čchi-kungu je velmi důležité být zakořeněn. Být zakořeněn znamená být stabilní a v pevném kontaktu s podlahou. Jestliže chcete tlačit auto, musíte být zakořenění, takže síla kterou vynakládáte do auta bude vyrovnána silou již se opíráte do podlahy. Jestliže nejste zakořenění, když strčíte do auta, pouze se od něj odstrčíte a nepohnete jím ani o píď. Váš kořen je tvořen vašim tělesným kořenem, středem a rovnováhou.

Předtím než vyvinete svůj kořen, musíte se nejprve uvolnit a nechat své tělo „usadit“. Když se uvolníte, napětí v různých částech vašeho těla se rozpustí a vy objevíte pohodlný způsob stání. Zanecháte zápolení s podlahou, abyste udrželi své tělo vzhůru a naučíte se spoléhat na svoji tělesnou stavbu, aby se nesla sama. Toto pomůže svalům uvolnit se ještě více. Jestliže vaše tělo nezápasí, aby stálo, vaše *I* nebude tlačena vzhůru a vaše tělo, mysl a *Čchi* budou schopny klesat. Jestliže necháte špinavou vodu klidně stát, nečistoty budou postupně klesat dolů ke dnu, zanechávajíc vodu nahoře čistou. Stejným způsobem, jestliže uvolníte dostatečně své tělo, aby se usadilo, vaše *Čchi* klesne do vašeho tan-tchienů a Bublajících zřidel ve vašich chodidlech a vaše mysl se stane čistou. Pak můžete začít vytvářet svůj kořen.

Abyste zakořenili své tělo, musíte napodobit strom a nechat růst neviditelný kořen pod svými chodidly. Toto vám poskytne pevný kořen k udržení stability při svém cvičení. Měli byste vědět, že **VÁŠ KÖREN MUSÍ BÝT ŠIROKÝ, STEJNĚ TAK JAKO HLUBOKÝ.** Vaše *I* musí přirozeně růst první, protože je to *I*, která vede *Čchi*. Vaše *I* musí být schopna k vedení *Čchi* do vašich chodidel. Když se vaše *I* může stýkat s podlahou, bude vaše *Čchi* schopna růst za chodidla a vniknout do podlahy a vytvořit kořen. Dutina (bod) Bublajících zřidel je bránou, která umožňuje vaši *Čchi* stýkat se s podlahou.

Poté, co jste získali svůj kořen, musíte se naučit, jak se držet svého středu. Stabilní střed způsobí, že vaše *Čchi* se bude vyvíjet vyrovnaně a stejnoměrně. Jestliže ztratíte tento střed, vaše *Čchi* nebude vedena vyrovnaně. Abyste udrželi své tělo vycentrováno, musíte nejprve vycentrovat svoji *I* a pak s ní spojit své tělo. Pouze za těchto podmínek budou mít formy čchi-kungu, které budete cvičit, svůj kořen. Váš duševní a tělesný střed je klíčem, který vám umožňuje vést svoji *Čchi* mimo tělo.

Rovnováha je výsledkem zakořenění a vycentrování. Rovnováha zahrnuje vyvážení *Čchi* a fyzického těla. Nezáleží, kterým aspektem rovnováhy se zabýváte, nejprve musíte uvést do rovnováhy svoji *I* a teprve pak můžete uvést do rovnováhy svoji *Čchi* a své fyzické tělo. Jestliže je vaše *I* vyvážená, může vám to pomoci provést přesná rozhodnutí a tak opravit dráhu toku *Čchi*.

Zakořenění nezahrnuje pouze zakořenění těla, ale také formu nebo pohyb.

Kořen jakékoliv formy nebo pohybu je nalezen v jeho účelu nebo principu. Například, při jistých cvičeních čchi-kungu vedete *Čchi* do svých dlaní. Abyste to provedli, musíte si představit, že strkáte předmět vpřed, zatímco držíte své svaly uvolněné. Při tomto cvičení musí být vaše lokty spuštěny dolů, aby vytvořily pocit kořenu pro strkání. Jestliže zvednete lokty, ztratíte pocit „záměru“ pohybu, proto by bylo strčení neúčinné, kdybyste strkali něco skutečného. Protože záměr nebo účel pohybu je jeho důvodem bytí, máte nyní bezúčelný pohyb a nemáte žádný důvod vést *Čchi* jakýmkoliv zvláštním způsobem. Proto v tomto případě, je loket kořenem pohybu. Slovo „představit“, zde použité, znamená mentálně stvořit něco, s čím zacházíte, jakoby to bylo skutečné. Jestliže si představíte, že strkáte něco těžkého, musíte zaujmout svoji pozici přesně tak, jako byste skutečně tlačili něco těžkého. Musíte „cítit“ váhu, odpor, jak proti tomu vynakládáte sílu, a sílu a protisílu ve svých nohách. Jestliže mentálně zacházíte se svými akcemi, jakoby byly skutečné, také vaše tělo a *Čchi* se budou automaticky pohybovat příslušně k těmto akcím. Jestliže pouze „předstíráte“ nebo „si představujete“, že strkáte něco těžkého, vaše mysl a tělo se nebudou chovat, jakoby vaše akce byly skutečné a *Čchi* se nebude pohybovat silně a zřetelně.

## 2. Řízení dechu

Řízení dýchání znamená řídit svůj dech dokud nebude klidný, vyrovnaný a mírný. Pouze, když jste dosáhli tohoto bodu, budete schopni učinit své dýchání hlubokým, nepatrným, dlouhým a měkkým, což je vyžadováno pro úspěšné cvičení čchi-kungu.

Dýchání je ovlivňováno vašimi emocemi. Například, když jste rozhněvaní, vydechujete silněji než nadechujete. Když jste smutní, nadechujete silněji než vydechujete. Když je vaše mysl mírná a klidná, vaše nadechování a vydechování je relativně stejné. Abyste udrželi své dýchání klidné, mírné a plynulé, vaše mysl a emoce musí být nejprve klidné a neutrální. Proto, abyste řídili vaše dýchání, musíte nejprve regulovat svoji mysl.

Na druhé straně mince můžete použít své dýchání ke kontrole své *I*. Když je vaše dýchání stejnoměrné, je to jako byste hypnotizovali svoji *I*, což pomáhá k jejímu uklidnění. Z toho můžete vidět, že *I* a dýchání jsou vzájemně závislé a že spolupracují. Hluboké a klidné dýchání vás uvolní a zachová vaši mysl čistou. Naplňuje vaše plíce dostatkem vzduchu, takže váš mozek a celé tělo má přiměřenou zásobu kyslíku. Kromě toho hluboké a úplné dýchání umožňuje bránci pohybovat se nahoru a dolů, což masíruje a stimuluje vnitřní orgány. Z tohoto důvodu jsou také hluboká dýchací cvičení nazývaná „cvi-

čeními vnitřních orgánů“.

Hluboké a úplné dýchání neznamená, že nadechujete a vydechujete maximálně. Toto by zapříčinilo přepětí plicních a okolních svalů, které by obratem bránilo ve volném oběhu vzduchu a zabránilo absorpci kyslíku. Bez dostatku kyslíku se vaše mysl stává rozptýlenou a zbytek vašeho těla se přepíná. Při správném dýchání nadechujete a vydechujete asi 70% nebo 80% kapacity, takže vaše plíce zůstávají uvolněné.

Může si pomoci snadným prostředkem. Nadechněte hluboce, takže jsou vaše plíce zcela plné a sledujte, jak dlouho můžete zadržovat svůj dech. Pak se pokuste nadechnout pouze asi ze 70% své kapacity a sledujte, na jak dlouho můžete zadržet svůj dech. Zjistíte, že druhou metodou můžete vydržet mnohem déle než s první. Je to prostě proto, že plíce a okolní svaly jsou uvolněné. Když jsou uvolněné, zbytek vašeho těla a vaše mysl se mohou také uvolnit, což významně zmenšuje vaši potřebu kyslíku. Proto, když regulujete své dýchání, je první prioritou nechat své plíce uvolněné a klidné.

Když cvičíte, musí být vaše mysl nejprve zklidněná, takže vaše dýchání může být řízeno. Když je dýchání řízeno, vaše mysl je schopna dosáhnout vyšší úrovně klidu. Tato uklidněnost vám může opět pomoci řídit dýchání, dokud není vaše mysl hluboce ponořená. Když jste cvičili dlouhou dobu, vaše dýchání bude plné a jemné a vaše mysl bude velmi čistá. Říká se: „*Sin si siang-i*“, což znamená: „Srdce (mysl) a dýchání (jsou) vzájemně závislé...“ Když dosáhnete tohoto meditativního stavu, váš srdeční tep se zpomaluje a vaše mysl je velmi čistá: vstoupili jste do sféry skutečné meditace.

Starověký taoista zvaný Li Čching-jen řekl: „Řízené dýchání znamená řídit skutečné dýchání dokud se (vámi) nezastaví...“ (2) To znamená, že řízeným dýcháním se míní žádné řízení. Jinými slovy, ačkoliv začínáte vědomým řízením svého dechu, musíte se dostat do bodu, kde se řízení stane přirozeným, vy na něj více nemusíte myslet. Jestliže svoji mysl soustředíte na své dýchání, není to pravé řízení, protože vaše *Čchi* začne v plicích váznout. Jestliže dosáhnete úrovně pravého řízení, žádné řízení není nutné a vy můžete použít svoji mysl účinněji k vedení *Čchi*. Pamatujte, že **KDEKOLIV JE I, TAM JE ČCHI. JESTLIŽE SE ZASTAVÍ I NA JEDNOM MÍSTĚ, ČCHI BUDE VÁZNOUT. JE TO I, KTERÁ VEDE ČCHI A POHYBUJE S NÍ.** Proto, když jste ve stavu správného dechového řízení, vaše mysl je volná. Není zde žádný zvuk, váznutí, nutkání nebo váhání a vy můžete být konečně klidní a mírní.

Můžete vidět, že když je dech řízen správně, *Čchi* bude řízena také. Jsou vzájemně spojeny a nemohou být odděleny. Tato myšlenka je často vysvětlována v taoistické literatuře. Taoista Kuang Čcheng-c' řekl: „Jeden výdech, zemská *Čchi* se zvedá; jeden nádech, nebeská *Čchi* klesá; skutečné lidské (znamená někoho, kdo dosáhl skutečného Tao) opakované dýchání v pupku,



pak je má skutečná *Čchi* přirozeně spojena... (3) Toto říká, že když dýcháte, měli byste pohybovat svým břichem, jako byste dýchali ze svého pupku. Zemská *Čchi* je negativní (*Jin*) energie z vašich ledvin a nebeská *Čchi* je pozitivní (*Jang*) energie, která pochází z potravy, kterou jíte a ze vzduchu, jenž dýcháte. Když dýcháte z pupku, tyto dvě *Čchi* se spojí a smíchají. Někteří lidé si myslí, že ví, co *Čchi* je, ale ve skutečnosti to neví. Když jednou spojíte obě *Čchi*, budete vědět, co "skutečná,, *Čchi* je, a můžete se stát "skutečným,, člověkem, což znamená dosažení Tao.

Taoistická kniha *ČCHANG TAO ČEN JEN [Píseň (o) Tao (s) pravými slovy]* říká: "Jediný nádech, jediný výdech ke spojení funkce *Čchi*, jediný pohyb, jediné zklidnění je to samé, jako (je zdroj) tvoření a různost... (4) První část tohoto prohlášení opět znamená, že fungování *Čchi* je spojeno s dýcháním. Druhá část této prúpovědi znamená, že veškeré tvoření a různost pochází ze vzájemného působení pohybu (*Jang*) a klidu (*Jin*). *CHUANG-TI NEJ-ŤING SU-WEN (Vnitřní kniha Žlutého císaře)* říká: "Dýchej Původní *Čchi*, abys našel nesmrtelnost... (5) V Číně nosili tradiční taoisté žlutá roucha a meditovali ve "dvoře,, nebo hale. Tato prúpověď znamená, že abyste dosáhli cíle nesmrtelnosti, musíte usilovat o nalezení a pochopení Původní *Čchi*, která pochází z tan-tchienů správným dýcháním.

Nadto taoista Wu Čen-žen řekl: "Použijte poporodní dýchání, abyste hledali správné osobní (tj. nesmrtelné) dýchací místo... (6) Z této prúpovědi je jasné, že abyste umístili nesmrtelné dýchací místo (tan-tchien), musíte se spolehnout a znát řízení vašeho poporodního nebo přirozeného dýchání. Řízením vašeho poporodního dýchání budete postupně schopni určit sídlo *Čchi* (tan-tchien) a nakonec budete schopni použít tan-tchien k dýchání jako nesmrtelní taoisté. Konečně v taoistické písni *Ling jüan ta tao ke* (Velká taoistická píseň o původu ducha) se říká: "Přirozenosti (Původní *Ťing*, *Čchi* a *Šen*) jsou vnitřně pokojně přepravovány, takže se můžete stát skutečným (nesmrtelným); (jestliže) závisíte (pouze) na vnějším dýchání (vy) nedosáhnete konce (cíle)... (7) Z této písně, můžete vidět, že vnitřní dýchání (dýchání v tan-tchienů) je klíčem ke cvičení vašich tří pokladů a konečně k dosažení nesmrtelnosti. Avšak musíte nejprve vědět, jak řídit správně své vnější dýchání.

Z výše uvedeného je zřejmá důležitost dýchání. Je osm klíčových slov pro vzdušné dýchání, která by měli cvičenci *čchi-kungu* následovat během svého cvičení. Když je pochopíte, budete schopni podstatně zkrátit čas potřebný k dosažení cílů *čchi-kungu*. Osmi klíčovými slovy jsou: 1. Klidný (*ťing*); 2. Nepatrný (*si*); 3. Hluboký (*šen*); 4. Dlouhý (*čchang*); 5. Plynulý (*jou*); 6. Jednotný (*jün*); 7. Pomalý (*chuan*) a 8. Měkký (*mien*). Tato klíčová slova jsou sebe sama vysvětlující a trochou myšlení můžete být schopni jim porozumět.

### 3. Řízení I (mysli)

V taoistické společnosti se říká, že: "(Když) je vyučováno velké Tao, nejprve zastav myšlení; jestliže není myšlení zastaveno, (lekce jsou) marné... (8) Toto znamená, že když poprvé cvičíte čchi-kung, pak nejobtížnějším cvičením je zastavit své myšlení. Konečným cílem vaší mysli je "myšlení nemyšlení... (9) Vaše mysl nemyslí na minulost, přítomnost nebo budoucnost. Vaše mysl je zcela odloučená od vlivů přítomnosti, takových jako trápení, štěstí a smutek. Pak může být vaše mysl pevná a může konečně dosáhnout míru. Pouze, když jste ve stavu "myšlení nemyšlení... budete uvolnění a schopni cítit klidně a přesně.

Řízení své mysli znamená použití vašeho vědomí k zastavení aktivity mysli, aby se osvobodila z otroctví představ, emocí a vědomých myšlenek. Když dosáhnete této úrovně, vaše mysl bude klidná, mírná, prázdná a jasná. Pak vaše mysl skutečně dosáhla cíle uvolnění. Pouze, když dosáhnete tohoto stádia, budete schopni se uvolnit až do hloubky své dřené a vnitřních orgánů. Pouze pak bude vaše mysl dostatečně čistá, aby viděla (cítila) vnitřní oběh Čchi a spojila se s vaší Čchi a orgány. V taoistické společnosti se používá výraz "*Nej-š' kung-fu*... což znamená kung-fu vnitřního zření.

Když dosáhnete tohoto skutečného uvolnění, můžete být schopni cítit různé elementy, které tvoří vaše tělo: pevnou hmotu, tekutiny, plyny, energii a ducha. Můžete být dokonce schopni vidět nebo cítit různé barvy, které jsou spojeny s pěti orgány - zelená (játra), bílá (plíce), černá (ledviny), žlutá (slezi-na) a červená (srdce).

Když je vaše mysl uvolněna a řízena a vy dokážete cítit své vnitřní orgány, můžete se rozhodnout studovat teorii pěti prvků. Toto je velmi hlubokým předmětem, jenž bývá někdy rozdílně vykládán orientálními lékaři a adepty čchi-kungu. Když je pochopen správně, může vám poskytnout metodu analyzování vzájemných vztahů mezi vašimi orgány a pomoci vám navrhnout způsoby upravení nesrovnalostí.

Například, plíce souvisejí s prvkem kovu a srdce s prvkem ohně. Kov (plíce) může být použit k upravení horka ohně (srdce), protože kov může přijmout velké množství tepla z ohně (a tak ochladit srdce). Když cítíte neklid nebo máte bušení srdce (přebytek ohně v srdci), můžete použít hluboké dýchání ke zklidnění nepříjemných emocí nebo zchlazení bušení srdce.

Dosažení této úrovně přirozeně zabere mnoho času. Na začátku byste neměli mít nějaké představy a záměry, protože to vaši mysli ztíží proces uvolnění a vyprázdnění od myšlenek. Jakmile jste ve stavu "nemyšlení... umístěte svoji pozornost na svůj tan-tchien. Říká se: "*I šou tan-tchien*... což znamená "mysl je držena v tan-tchienu... Tan-tchien je původem a sídlem vaší Čchi.

Vaše mysl zde může vytvořit *Čchi* (začátek ohně, *Čchi chuo*), pak ji vést kamkoliv si přejete a konečně vést *Čchi* zpět do svého sídla. Když je vaše mysl v tan-tchienu, vaše *Čchi* bude mít vždy kořen (základ). Když si udržíte tento kořen, vaše *Čchi* bude silná a úplná a půjde kamkoliv chcete. Můžete vidět, že když cvičíte čchi-kung, vaše mysl nemůže být úplně prázdná a uvolněná. Musíte nalézt pevnost v uvolnění, pak dosáhnete svého cíle.

Při tréninku čchi-kungu se říká: "Použijte svoji *I* (mysl) k VEDENÍ své *Čchi*., (*I i jin Čchi*). Povšimněte si slova VEDENÍ. *Čchi* se chová jako voda - nemůže být strkána, ale může být vedena. Když je *Čchi* vedena, poteče plynule bez zastavování. Když je strkána, rozlije se a vejde do špatných drah. Pamatujte si, kdykoliv jde vaše *I* první, *Čchi* bude přirozeně následovat. Například, jestliže zamýšlíte zvednout předmět, tento záměr je vaší *I*. Tato *I* povede *Čchi* do paží a bude energetizovat fyzické svaly, a pak může být předmět zvednut.

Říká se: "Vaše *I* nemůže být ve vaší *Čchi*. Jakmile je vaše *I* ve vaší *Čchi*, *Čchi* je nehybná., Když chcete jít z jednoho místa na jiné, musíte nejprve mobilizovat svůj záměr a namířit jej k cíli, pak bude následovat vaše tělo. Vaše mysl musí být vždy před tělem. Jestliže vaše mysl zůstává ve vašem těle, nebudete schopni se pohybovat.

První věcí při tréninku čchi-kungu je znát, co je to *Čchi*. Jestliže nevíte, co *Čchi* je, jak můžete být schopni ji vést? Jakmile víte, co je *Čchi* a vnímáte ji, pak vaše *I* bude mít něco k vedení. Další věcí při tréninku čchi-kungu je, abyste věděli, jak se vaše *I* spojuje s vaší *Čchi*. To znamená, že by vaše *I* měla být schopna vnímat a cítit proud *Čchi* a vědět, jak je silný a plynulý. Ve společnosti tchaj-ti čchi-kungu se obvykle říká, že vaše *I* musí "naslouchat., vaší *Čchi* a "chápat., ji. Naslouchat znamená dávat bedlivý pozor na to, co vnímáte a cítíte. Čím více dáváte pozor, tím lépe budete schopni chápat. Pouze poté, co jste pochopili situaci *Čchi*, bude vaše *I* schopna vytýčit strategii. Při čchi-kungu musí vaše mysl neboli *I* vytvořit představu (vizualizovat váš záměr), která je pro vaší *Čchi* jakýmsi příkazem k vykonání určitého poslání.

Čím více vaší *I* se spojí s vaší *Čchi*, tím účinněji může být *Čchi* vedena. Z tohoto důvodu, jako začátečník čchi-kungu, musíte se nejprve poučit o *I* a *Čchi*, a také se naučit, jak jim napomoci k účinnému spojení. *I* je klíčem v praxi čchi-kungu. Bez *I* nebudete schopni vést svoji *Čchi*, nechat vytvořit sílu *Čchi* nebo ji nechat obíhat celým tělem.

Pamatujte, že **KDYŽ JE *I* SILNÁ, *ČCHI* JE TAKTÉŽ SILNÁ, A KDYŽ JE *I* SLABÁ, JE *ČCHI* TAKÉ SLABÁ.** Proto prvním krokem v tréninku čchi-kungu je vyvinout svoji *I*. Prvním tajemstvím silné *I* je KLID. Když jste klidní, můžete vidět věci jasně a nemůžete být rozrušeni vnějšími vzruchy. Se svojí klidnou myslí budete schopni se soustřeďovat.

Konfucius říká: "Nejprve musíte být klidní, pak vaše mysl může být pevná. Jakmile je vaše mysl pevná, pak jste v míru. Pouze, když jste v míru, jste schopni myslet a konečně vyhrát..."(10) Tato procedura je také aplikovaná při meditaci nebo cvičení čchi-kungu: Buď nejprve Klidný, pak Pevný, Mírný, Mysli a konečně Ziskej. To znamená, že když cvičíte čchi-kung, nejprve se musíte naučit být klidní (emoční klid). Jakmile jste klidní, budete schopni vidět, co chcete, a zpevnit svoji mysl (stálá). Tato pevná a stálá mysl je záměrem nebo *I* (tj. jak je vaše *I* vytvářena). Pouze jakmile budete vědět, co skutečně chcete, vaše mysl dosáhne míru a bude schopna se uvolnit (dosáhnout emocionálního a tělesného uvolnění). Poté, co jste dosáhli tohoto kroku, musíte se soustředit nebo myslet, abyste vykonali svůj záměr. Pod vedením této uvážlivé a soustředěné mysli, bude vaše *Čchi* sledovat a schopna získat to, co si přejete.

#### 4. Řízení Čchi

Předtím než můžete řídit svoji *Čchi*, musíte nejprve ovládat své tělo, dech a mysl. Jestliže přirovnáte své tělo k bitevnímu poli, pak vaše mysl je jako generál, který tvoří představy a ovládá situaci, a vaše dýchání je strategií. Vaše *Čchi* je jako vojáci, kteří jsou vedeni na různá místa bitevního pole. Všechny čtyři prvky jsou nezbytné, a všechny čtyři musí být koordinovány s každým, jestliže máte vyhrát válku proti nemoci a stárnutí.

Jestliže chcete své vojáky připravit účinně pro bitvu, musíte znát která oblast bitevního pole je nejdůležitější a kde jste nejslabší (kde je vaše *Čchi* nedostatečná) a potřebujete poslat posily. Jestliže máte více vojáků než potřebujete v jedné oblasti (nadbytečná *Čchi*), pak je můžete poslat někam jinam, kde je mužstvo slabé. Jako generál musíte také vědět, kolik vojáků je potřebných pro bitvu a kolik jich potřebujete pro ochranění sebe a svého velitelství. Abyste byli úspěšní, nepotřebujete pouze dobrou strategii (dýchání), ale také se potřebujete osobně obeznámit se situací vašich vojsk, nebo veškerá vaše strategie bude marná. Když vaše *I* (generál) ví, jak řídit tělo (zná bitevní pole), jak účinně řídit *Čchi* (vést své vojáky), budete schopni dosáhnout konečného cíle tréninku čchi-kungu.

Abyste řídili svoji *Čchi* tak, aby se pohybovala plynule po správné dráze, potřebujete více než přesně výkonnou komunikaci *I* — *Čchi*. Potřebujete také vědět, jak vyrábět *Čchi*. Jestliže nemáte dost *Čchi* ve svém těle, jak ji můžete řídit? Ve válce, jestliže nemáte dost vojáků k vykonání vaší strategie, jste již ztraceni.

Když cvičíte čchi-kung, musíte nejprve cvičit tak, abyste přiměli svoji

*Čchi* proudit přirozeně a plynule. Jsou některá cvičení *čchi-kungu*, při kterých záměrně držíte *I* a tím *Čchi*, v určité oblasti. Jako začátečník byste se však měl nejprve naučit, jak přimět *Čchi*, aby proudila plynule, místo vytváření hráze *Čchi*, což je obvykle prováděno při vnějším bojovém tréninku *čchi-kungu*.

Abyste přinutili *Čchi* téci přirozeně a plynule, vaše *I* musí být nejprve uvolněná. Pouze, když je vaše *I* uvolněná, bude vaše tělo uvolněné a kanály *Čchi* otevřené pro *Čchi*, aby obíhala. Pak musíte sladit svůj tok *Čchi* se svým dýcháním. Pravidelné a klidné dýchání učiní vaši *I* klidnou a umožní tělu, aby se uvolnilo.

## 5. Řízení Šenu (ducha)

Je jedna věc, která je v bitvě nadevše důležitá, a to je bojový duch. Můžete být nejlepším generálem, který zná dobře bitevní pole a je i zkušeným strategem, ale jestliže jeho vojáci nemají vysokého bojového ducha (morálku), můžete stále prohrát. Pamatujte si, že **DUCH JE STŘEDEM A KOŘENEM BOJE**. Jestliže zachováváte tento střed, jeden voják se může rovnat deseti vojákům. Když je jeho duch vysoký, voják bude poslouchat rozkazy přesně a ochotně a jeho generál bude schopen kontrolovat situaci. Aby měl voják v bitvě svůj způsob morálky, musí vědět proč bojuje, jak má bojovat a co může očekávat po boji. Za těchto podmínek bude vědět, co dělá a proč, a toto porozumění zvedne jeho ducha, posílí vůli a zvýší jeho trpělivost a vytrvalost.

Totéž se týká tréninku *čchi-kungu*. Abyste dosáhli konečného cíle cvičení *čchi-kungu*, musíte mít tři základní duchovní kořeny: vůli, trpělivost a vytrvalost. Musíte vědět proč, jak a co. Pouze pak si budete moci být jisti svým cílem a vědět, co provádíte.

*Šen*, což je čínský termín pro ducha, pochází z *I* (generál). Když je *Šen* silný, *I* je pevná. Když je *I* pevná, *Šen* bude pevný a klidný. Z toho můžete vidět, že **ŠEN JE MENTÁLNÍ ČÁSTÍ VOJÁKA. KDYŽ JE ŠEN VYSOKÝ, ČCHI JE SILNÁ A SNADNO ŘIDITELNÁ. KDYŽ JE ČCHI SILNÁ, PAK JE ŠEN TAKÉ SILNÝ.**

- (1). “形不正則氣不順，氣不順則意不寧，意不寧則氣散亂。”
- (2). “調息要調無息息”
- (3). 廣成子曰：“一呼則地氣上升，一吸則天氣下降，人之反覆呼吸於蒂，則我之真炁自然相接。”
- (4). 唱道真言曰：“一呼一吸通乎炁機，一動一靜同乎造化。”
- (5). 黃庭經曰：“呼吸元氣以求仙。”
- (6). 伍真人曰：“用後天之呼吸，尋真人呼吸處。”
- (7). 靈源大道歌曰：“元和內運即成真，呼吸外求終未了。”
- (8). “大道教人先止念，念頭不住亦徒然”
- (9). “無念之念”
- (10). 孔子曰：“先靜爾后有定，定爾后能安，安爾后能慮，慮爾后能得。”

## KAPITOLA 3

# OSM KUSŮ BROKÁTU VSEDĚ

Je to již téměř tisíc let co bylo stvořeno Osm kusů brokátu. Bylo mnoho verzí, každá poněkud odlišná od ostatních. Avšak nezáleží na tom, kterou verzi cvičíte, základní principy a teorie jsou stejné a cíl je shodný. Pamatujte si, že nejdůležitější věci při tréninku nejsou formy samotné, ale spíše teorie a principy každé formy, které tvoří jeho kořen. Jakmile chápete toto, budete schopni použít svoji *I* (mysl) k vedení *Čchi*, aby obíhala a přinesla vám zdraví. Proto, když cvičíte, měli byste se pokusit porozumět veršům nebo "tajným slovům... Byly předávány po stovky let, a jsou základem cvičení. Kvůli kulturním a jazykovým rozdílům je velmi obtížné přeložit do angličtiny vše z čínského smyslu. Pokusíme se držet co možná nejbliže čínštině a doufat, že budete schopni pochytit nejen smysl, ale také chuť originálu. Někdy budou slova, která nejsou v originále, přidána v závorce, aby objasnila smysl. Každá sloka bude vykládána tak, aby byl co nejvíce objasněn její smysl.

Jak první kapitola vysvětluje, Osm kusů brokátu je cvičením waj-tan (vnější elixír). Zahrnuje oba typy cvičební teorie waj-tan čchi-kungu: nevytváří pouze *Čchi* v končetinách, aby pak umožnila této *Čchi* proudit do orgánů, ale také používá pohyb končetin k pohybování svalů okolo orgánů a zvyšuje zde oběh *Čchi*.

Jsou dva soubory Osmi kusů brokátu. Jeden soubor je "sedící,, a další je "stojící,,. Sedící soubor vysvětlovaný v této kapitole se zaměřuje na cvičení horních končetin a podporuje šest orgánů, které jsou spojeny se šesti kanály *Čchi* v pažích. Sedící soubor je dobrým způsobem ranního probuzení a je obvykle cvičen před polednem. Sedící soubor je také dobrý pro lidi, kteří jsou upoutáni na lůžko nebo nemohou snadno stát.

Snad vás udiví počet opakování určený pro různá cvičení. Čínský národ považuje 12 za číslo cyklu; například 12 měsíců zahrnuje rok. Proto často uvidíte dvanáctku nebo její násobky uváděné jako doporučovaná čísla opakování. Čísla umocněná na druhou - taková jako 9, 16 nebo 64 - jsou také oblíbená. Tato čísla jsou pouze orientační a není třeba, abyste se jich přesně drželi. Jestliže máte pouze omezené množství času, a nemůžete provádět doporučený počet opakování, prostě použijte menší počet. Nevynechejte však žádné cvičení.

Možná, že jste si povšimli, že ve vysvětlování tréninkové teorie a ve cvi-

čebních pokynech je toho velmi málo o sladění vašeho dýchání s pohyby. Je to proto, že soubor byl navržen pro začínající cvičence čchi-kungu. Pro začátečníka je nejdůležitějším prvkem cvičení uvolnění. Pouze, když jste zvládli soubor a naučili se, jak řídit své tělo, měli byste začít koordinovat svůj dech s pohyby. Obecným pravidlem při dýchání je, že když natáhnete své končetiny, vydechnete a vedete Čchi do končetin a když stáhnete své končetiny, nadechnete se a vedete Čchi ke své páteři.

### PRVNÍ KUS:

*Pi mu ting cuo* (Zavřete oči a sedte nehybně)

閉目靜坐

**Tajná slova:** *Zavřete oči a sedte s hlubokou myslí, (ruce) držte pevně, (mysl nechí je) klidná a myslíte (soustředíte se na) Šen (ducha).*

閉目冥心坐，握固靜思神。

**Cvičení:** Sedte se zkříženýma nohama a soustředíte se na svůj solar plexus. Svoji hlavu byste měli cítit jakoby zavěšenou a svůj hrudník volný a uvolněný. Pas a páteř jsou v pohodlné a příjemné pozici. Držte své ruce v klíně (obr. 3-1). Vaše ústa jsou zavřená a zuby se lehce dotýkají. Regulujte své dýchání, takže je plynulé a stejnoměrné. Vaše mysl je čistá a jasná. Kondenzujte vnitřně svoji *I* (mysl) a *Šen* (ducha), dokud není *Šen* míruplný a *Čchi* neklesne. Vaše *I* je ve středu tan-tchien (solar plexus). Měli byste meditovat nejméně 3-5 minut.

**Vysvětlení:** Tři místa jsou nazývána tan-tchienem (polem elixíru): čelo je nazýváno *šang tan-tchien* (horní tan-tchien), solar plexus je *čung tan-tchien* (střední tan-tchien) a břicho je *sia tan-tchien* (spodní tan-tchien). Horní tan-tchien je sídlem *Šenu* (ducha), kde může být *Čchi* shromažďována a řízena *Šenem*, aby obíhala po celém těle. Střední tan-tchien je střed, kde se akumuluje poporodní *Čchi*. Poporodní *Čchi* je získávána hlavně z potravy a vzduchu. Když je *Čchi* ve středním tan-tchienem stimulována a hojná, tělo je energetizováno. Avšak mysl, ačkoliv je stimulována k vyššímu stavu, je rozptýlena a vy





Obrázek 3-1.

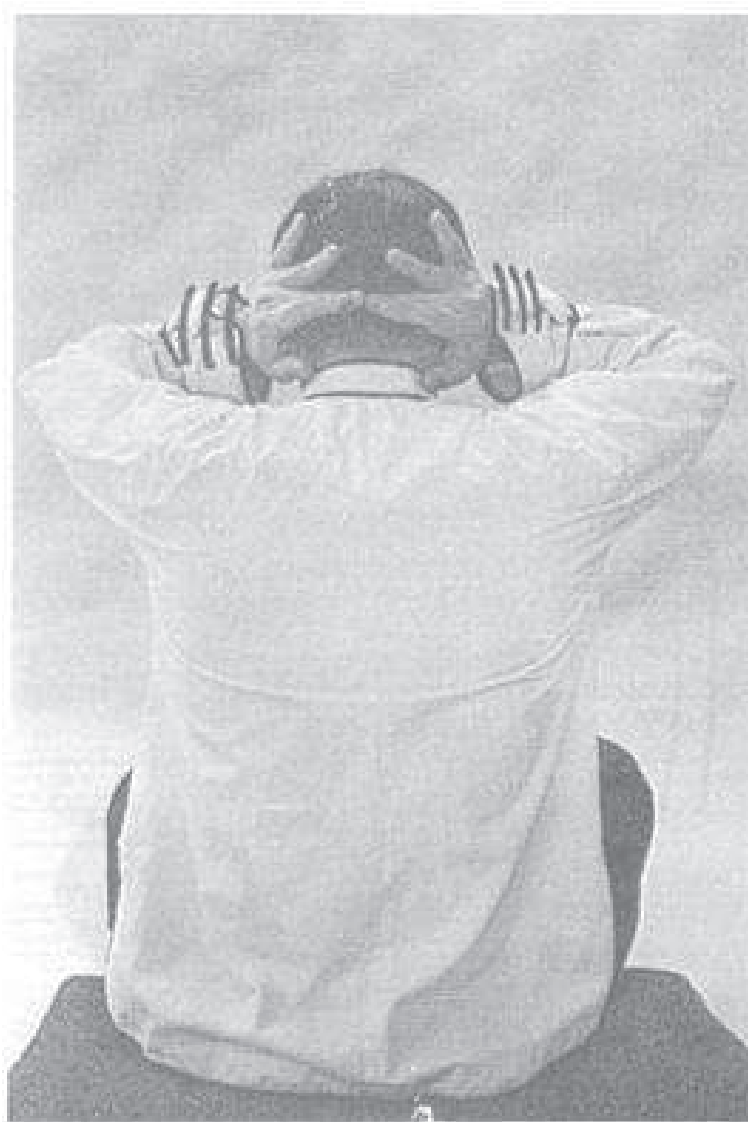
budete obtěžováni pálením žáhy. Spodní tan-tchien, který je původním zdrojem lidského života, je sídlem předporodní *Čchi*.

Toto cvičení uhasí jakýkoliv oheň ve vašem středním tan-tchienu, takže můžete soustředit a zklidnit svoji mysl. Předtím, než začnete jakékoliv cvičení *čchi-kungu*, musíte být nejprve klidní. Zavření očí vám zabrání ve vidění čehokoliv rozrušujícího, odehrávajícího se kolem vás a pomůže vám ke zklidnění. Musíte cvičit meditaci s hlubokou myslí. Když cvičíte, držte své ruce před svým tělem. Jejich spojení dohromady vám pomůže udržet svoji mysl soustředěnou a pevnou. Jestliže si přejete, můžete minutu regulovat svůj dech, abyste začali zklidněním mysli, ale pak přistupte k řízení a dovolte své mysl být klidnou a hlubokou. Soustřeďte se na svůj střední tan-tchien, abyste zklidnili poporodní oheň *Čchi*. Když oheň zmizel, umístěte svoji soustředěnou mysl na svůj *Šen*, který je umístěn v horním tan-tchienu, abyste zvýšili svoji energetickou úroveň.

V Číně je soustředění nazýváno "*Tü ting chuej šen*„ (shromáždění svého *Ťingu* a setkání se *Šenem*). *Ťing* zde neznamena semeno nebo sperma, ale spíše něco, co je zušlechtěno. Zde to znamená zušlechtěnou a soustředěnou mysl. Když se mysl setkává se *Šenem* (duchem), *Šen* bude povýšen. Kdykoliv je váš *Šen* povýšen, budete schopni zvýšit hloubku své koncentrace.



Obrázek 3-2.



Obrázek 3-3.

**DRUHÝ KUS:***Sou pao Kchun-lun (Ruce drží Kchun-lun)*

## 手抱崑崙

**Tajná slova:** Klepněte zuby šestatřicetkrát, dvě ruce drží Kchun-lun (hlavu).

## 叩齒三十六，兩手抱崑崙。

**Cvičení:** Nejprve klepněte svými zuby dohromady 36 krát. Jestliže se vytvoří nějaká slina, polkněte ji. Pak složte své ruce dohromady a držte týl své hlavy (obr. 3-2). Posuňte svoji hlavu a tělo vzad, zatímco táhnete své ruce vpřed. Nadechněte, když se napínáte, vydechněte, když se uvolňujete. Opakujte 9 krát.

**Vysvětlení:** Jsou dva hlavní důvody pro klepání zuby o sebe. Jedním důvodem je stimulování Čchi v dásních k posílení kořenů zubů. Za starých časů zubařské techniky nebyly tak obvyklé a pokročilé jako dnes, a museli jste se starat o své zuby sami. Klepání vašich zubů posiluje dásně a pomáhá zabránit kazu. Dalším důvodem je zjasnit a povzbudit mysl. Když jimi klepete, vibrace rezonují ve vaší mozkové dutině a stimulují mozek. Toto zjasní mysl.

Hora Kchun-lun je jednou z nejvyšších v Číně. Zde znamená vaši hlavu, která je nejvyšší částí vašeho těla. Když posouváte svoji hlavu vzad, zatímco taháte svoje ruce vpřed, posuňte také celá svoje záda. Toto cvičení posílí páteř a odstraní bolesti zad. Navíc toto cvičení napíná a uvolňuje zádové svaly, což zvýší oběh Čchi jednak zde a jednak v řídící dráze. Když provádíte tento kus, vaše dýchání by mělo být sladěno s pohybem, aby napomáhalo plicím stlačit se a roztáhnout. Toto uvolní napětí v plicích a zvýší plicní kapacitu.

**TŘETÍ KUS:**

*Kchou tí jü čen* (Klepání a tukání na Nefritový polštář)

叩擊玉枕

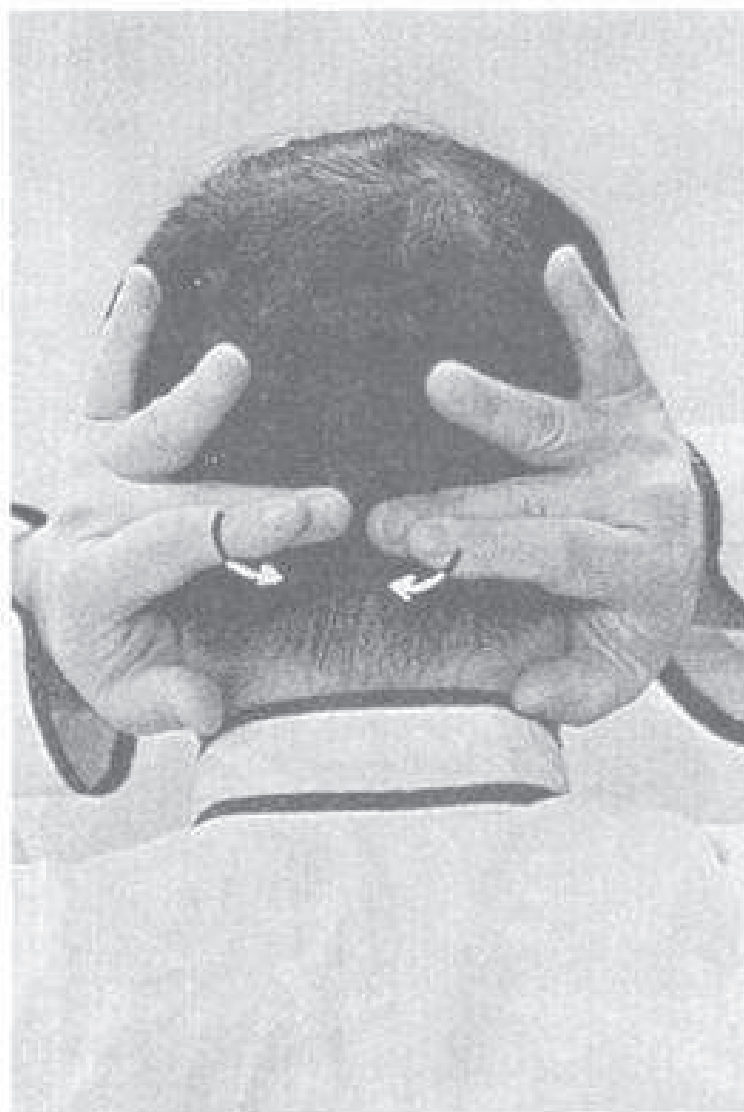
**Tajná slova:** *Vlevo vpravo tlučte nebeský buben, aby se rozezvučel čtyřicetkrát.*

左右鳴天鼓，二十四度聞。

**Cvičení:** Pokračujte od posledního kusu. Zakryjte si uši dlaněmi, s prostředníky na oblasti dutiny (bodu) Nefritového polštáře (pod vnějším týlním hrbolem) (Obr. 3-3). Dejte své ukazováky na prostředníky, a louskněte jimi dolů, aby narazily na hlavu (Obr. 3-4). Toto vytvoří dunivý zvuk v mozkové dutině. Uvedené cvičení je obvykle nazýváno "Ming tchien ku,, což znamená "zvuk nebeských bubnů,, Tlučte 24 krát stejným a pravidelným úderem. Můžete tluoci oběma prsty současně nebo jinak střídavě prsty.

**Vysvětlení:** Nefritový polštář (*jü čen*) je název pro dutinu (bod) umístěnou vzadu na vaší hlavě pod vyčnívajícím hřebenem kosti. Nebeský buben znamená hlavu.

Když toto provádíte, nedotýkejte se své hlavy prsteníky a malíky, nebo to bude tlumit zvuk. Soustřeďte se na zvuk a nechte přenést svoji pozornost s každým úhodem hlouběji na vibrace ve vaší lebce a mozku. Tlučení na buben čistí mysl. Když skončíte a dáte své ruce z uší, budete se cítit, jako byste právě vstali a vše se bude zdát čisté.



Obrázek 3-4.



Obrazek 3-5.



**ČTVRTÝ KUS:**

*Čuan tchou pchin* nebo *Wej paj tchien-ču* (Kroucení hlavou dokola nebo Lehounké točení nebeskou podpěrou)

## 轉頭頻頻 (微擺天柱)

**Tajná slova:** *Lehce otočte (hlavou), aby se uvolnil (rozcvičil) Tchien-ču (Nebeský pilíř či podpěra, tj. krk). Rudý drak (jazyk) podráždí tekutou slinu, bublen vypláchni šestatřicetkrát, slinná kapalina vyplní celá ústa, jedno sousto rozdělené do tří polknutí, použijte I aby (je) poslala do břišního kola (pupek).*

微擺撼天柱，赤龍攪水津，鼓漱三十六，津液滿口生，一口分三咽，用意送臍輪。

**Cvičení:** Pokračujte od posledního kusu, posuňte ruce dolů a položte je do klína, dlaněmi pohodlně nahoru. Držíc ramena nehybně, otočte hlavu vlevo a pak vpravo 24 krát (Obr. 3-5). Potom pohybujte jazykem dokola uvnitř úst, abyste vytvořili slinu (Obr. 3-6), pak pohybujte slinou dokola, abyste vypláchli svá ústa 36 krát, což také vytvoří více slin. Polykejte tuto slinu na tři polknutí. Pokaždé, když polknete, použijte I k posláni sliny dolů k pupku.

**Vysvětlení:** Hlava je považována za nebesa a vrchol hlavy je nazýván *Tchien ling kaj* (Nebeská pokrývka). Krk, který je podpírán dvěma hlavními svaly na zátylku je proto nazýván *tchien-ču*, což znamená sloup, který podpírá nebesa. Čínské slovo, zde přeložené jako "uvolnit...", znamená i zatřesení něčím tak, aby se všechno usadilo zpět na místo. Osm ze čtrnácti kanálů *Čchi* prochází krkem. Když otočíte hlavu vzad a vpřed, krční svaly se střídavě natáhnou a uvolní, což čistí kanály *Čchi*, stejně tak jako uvolňuje svaly. Toto zabraňuje bolesti hlavy, která je způsobena váznutím *Čchi* v hlavě.

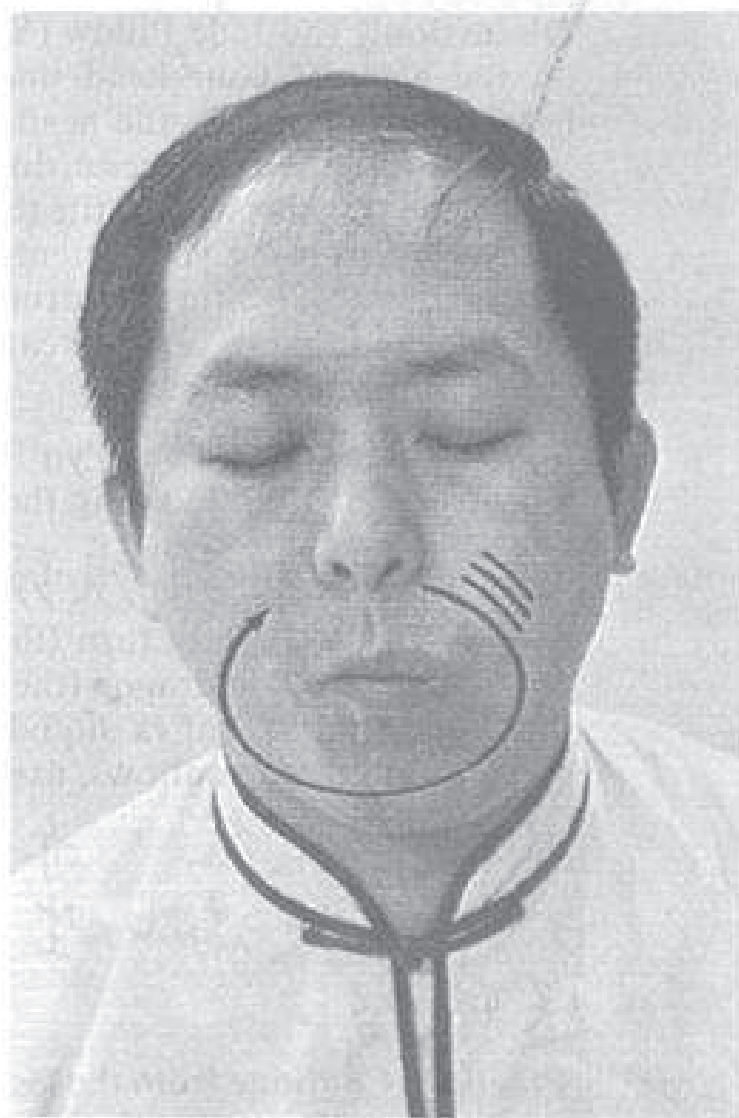
Podle taoistů je slina vodou, která je schopna zhaset oheň v těle. Například, když máte sucho v hrdle a pálení žáhy, slina zmírní bolest a pomůže vám zotavit se. Slina je přirozeným produktem, který je stále tvořen a který vám pomůže kdykoliv je potřeba. Když je zásoba slin vyčerpána, je to znamení, že vaše tělo je příliš pozitivní a že jste náchylní k onemocnění.

Rudý drak se týká jazyka. Pohybujte jazykem dokola ve svých ústech, abyste vytvořili slinu a pak pohybujte slinou dokola, nafukující tváře jako buben (bubnový výplach), abyste vypláchli svá ústa (Obr. 3-7). Polykání sliny vám pomůže zhasit oheň přebytečné energie v srdci.

Když polykáte, použijte svoji mysl k vedení sliny dolů do spodního břicha. Slina samozřejmě skutečně nepůjde tak daleko, ale jestliže budete dělat, jako byste polykali slinu celou cestu dolů do svého břicha, budete schopni cítit energii ze sliny klesající do vašeho tan-tchien.

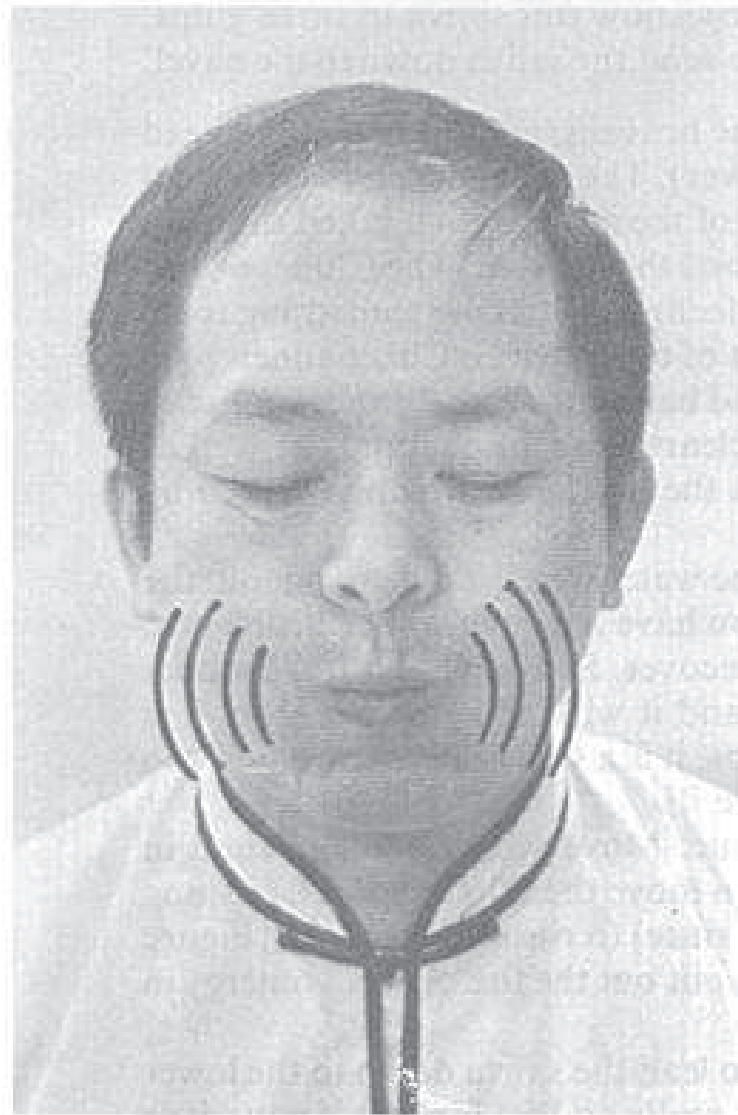
*Čchi lun* nebo "břišní kolo," je název, používaný taoisty obvykle pro pupek. Taoisté, stejně jako buddhisté věří, že lidé umírají a rodí se opakovaně v cyklech, které se pohybují jako velké kolo. Břicho, zvláště pupeční oblast, je silně zapojena do této reinkarnace.

Když text radí přivést slinu do břišního kola, ve skutečnosti to znamená tan-tchien. Osm kusů brokátu je velmi jednoduchý soubor čchi-kungu, který byl navržen pro obyčejné lidi. Tito lidé, s malou nebo žádnou znalostí vnitřních věcí, nemusí ani vědět, co je to tan-tchien. Nejjednodušším a nejsnadnějším způsobem bylo, jednoduše jim říci, aby se soustředili na pupek. Každý ví, kde je a je dost blízko tan-tchien, aby to bylo účinné.



Obrázek 3-6.

—shuho juyōmei shōkoku  
—shōkoku shōkoku shōkoku  
—shōkoku shōkoku shōkoku  
—shōkoku shōkoku



Obrázek 3-7.

**PÁTÝ KUS:**

*Tchuej mo šen jü* nebo *Šou mo ťing men* (Hnětení a masírování *Šen-jü* nebo Ruce masírují dveře podstaty).

## 推摩腎俞 (手摩精門)

**Tajná slova:** Zapečete dech a třete ruce (až) do horka, masírujte zadní dveře podstaty (na svých) zádech, zakončete toto jedním soustem dechu, myslíte (představujte si), že oheň hoří v břišním kole.

閉氣搓手熱，背摩後精門，盡此一口  
氣，想火燒臍輪。

**Cvičení:** Pokračujte od posledního kusu. Nadechněte se nosem a veďte vzduch do středního tan-tchien (solar plexus) a zadržte jemně dech. Třete svými rukama o sebe, dokud nejsou teplé (Obr. 3-8). Pak položte dlaně na dutinu (bod) *šen-jü* (ledviny) a tlačte dovnitř, zatímco tuto oblast masírujete kruhovým pohybem 24 krát (Obr.3-9). Když nemůžete pohodlně zadržet dech, zatímco masírujete 24 krát, nenamáhejte se. Masírujte oblast pouze 12 krát, nebo tak, jak je pro vás příjemné, pak vydechněte. Potom se opět nadechněte, třete své ruce a vše opakujte. Když masírujete, spojte svoji *I* a *Čchi* a soustředte svoji *I* do pupku nebo tan-tchien. Toto soustředění zateplí nebo dokonce zahřeje břicho. Když jste skončili s masírováním, sedte klidně s rukama v klíně a pociťujte energii sálající z vašich ledvin dovnitř pupku nebo tan-tchien.

**Vysvětlení:** *Šen-jü* (kladná ledvina), který je také zván *Ťing-men* (Dveře podstaty), je jméno dutiny (bodu) uložené v oblasti ledvin. Jsou zde dvě tyto dutiny (body), každou ledvinu překrývá jedna. Ledviny jsou považovány za sídlo Původního *Ťingu* (*Jüan Ťing*, také zvaný Předporodní *Ťing*). Když se tento *ťing* změní na *Čchi*, je nazýván Původní *Čchi* (*Jüan Čchi*) a zůstává ve spodním tan-tchien.

Věří se, že dutiny Dveří podstaty jsou dveřmi, kterými se vnější *Čchi* může dostat k ledvinám a také cestou, kterou Původní *Čchi* vytvořená ledvinami může vyjít z těla a být ztracena. Také se věří, že dvě ledviny jsou kořenem pohlavních žláz (varlat nebo vaječnicků), které Číňané nazývají vnějšími ledvinami. Když jsou ledviny nějaké osoby slabé, její pohlavní žlázy budou

fungovat špatně a produkce hormonů bude nedostatečná. Taková osoba bude slabá, její sexuální vitalita bude nízká a její tělo bude rychle degenerovat.

Osoba, která cvičí čínskou meditaci, se musí naučit, jak zabránit ztrátě svého *Ťingu* Dvěmi podstaty. Toto je prováděno tan-tchienovým dýcháním, které odebírá *Ťing* z ledvin, mění jej na *Čchi* a ukládá tuto *Čchi* v sídle *Čchi* (tan-tchien). Proto místo ztracení svého *Ťingu*, musíte získat *Čchi* a ukládat ji v tan-tchienu.

Musíte se také naučit, jak používat vnější *Čchi* k zahřívání ledvin a stimulování produkce Původní *Čchi* (neboli *Ťing Čchi*) a jak ji ukládat v tan-tchienu, tak abyste ji mohli používat ke zlepšení svého zdraví. Proto v tomto kuse nejprve třete dohromady své ruce, abyste vyvinuli teplo a *Čchi* ve svých rukách. Když třete svá záda teplýma rukama, předáváte *Čchi* do ledvin, což je stimuluje k produkci Původní *Čchi*. Jelikož tuto *Čchi* nechcete vypustit Dvěmi podstaty a nechat rozptýlit, takže ji dejte do tan-tchienu. Toto je prováděno velmi jednoduše upřením své pozornosti (*I*) na svůj tan-tchien. Protože *Čchi* následuje *I*, *Čchi*, kterou vytvoříte, se bude automaticky pohybovat tam, kam se soustředíte (Obr. 3-9). Říká se, že čím více Původní *Čchi* skladujete, tím více budete zdravějšími a silnějšími.



Obrázek 3-8.

...  
...  
...  
...  
...



Obrázek 3-9.



**ŠESTÝ KUS:**

*Šou čuan šuang lun* nebo *Cuo lou lü lu* (Ruce otáčející dvojité kolo nebo Levý a pravý rumpál)

## 手轉雙輪 (左右轆轤)

**Tajná slova:** *Otočení levým a pravým rumpálem, obě chodidla leží pohodlně natažená.*

## 左右轆轤轉，兩腳放舒伸

**Cvičení:** Pokračujte od posledního kusu. Natáhněte své nohy pohodlně na podlahu, s oběma pažemi podél boků; ruce mírně předsunuté, s dlaněmi otočenými dolů. Prsty jsou nepatrně zakřivené a lokty ohnuté. Pohybujte svými pažemi ve svislém kruhu, pohybem pocházejícím z ramen, jako byste točili rukama koly (Obr. 3-10). Otáčejte 9 krát v jednom směru, pak 9 krát v opačném směru.

**Vysvětlení:** Pohyb je jako otáčení koly oběma rukama. *Lü lu* znamená otáčení kola nebo otáčení rumpálu.

Tento kus je používán hlavně ke zvýšení oběhu *Čchi* v šesti kanálech *Čchi*. Budete cítit *Čchi* vytvořenou kruhovým pohybem ramen, zasahující ven do prstů rukou. Vaše nohy jsou nataženy na podlaze, aby široce otevřely ostatních šest kanálů v nohách. Dokonce, ačkoliv cvičíte obíhání *Čchi* ve vašich rukách, *Čchi* se bude také pohybovat ven do vašich prstů nohou, protože vaším přirozeným tělesným instinktem je vyrovnávat *Čchi* po těle.

**SEDMÝ KUS:**

*Tchuo an pchan cu* (Zvedání; tlačení a držení chodidla)

## 托按攀足

**Tajná slova:** *Spojte prsty obou (rukou), falešné zvednutí, snižte opakovaně hlavu, abyste udrželi chodidla.*

## 叉手雙虛托，低頭攀足頻。

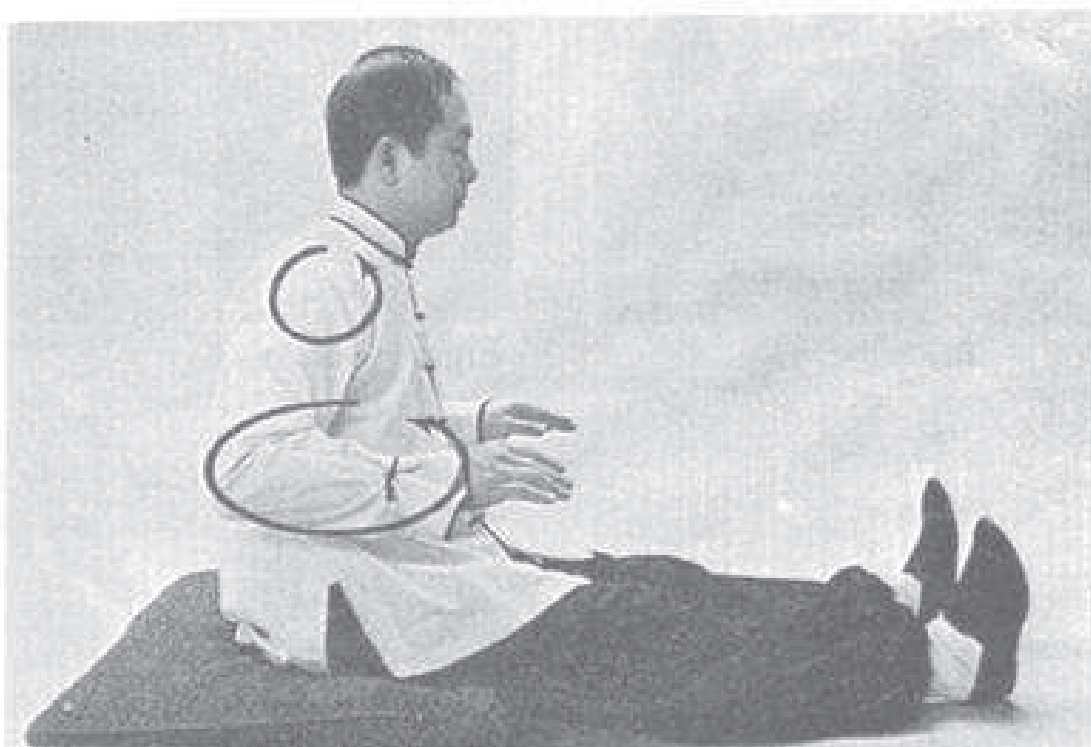
**Cvičení:** Pokračujte od posledního kusu. Spojte své ruce a zvedněte je nad hlavu, dlaněmi nahoru. Představujte si, že zvedáte něco vzhůru a držíte to nad hlavou (Obr. 3-11). Počkejte tak asi 3 vteřiny, pak otočte ruce dolů a dotkněte se vrcholu hlavy. Tlačte ruce dolů, zatímco zvedáte hlavu nahoru asi na 3 vteřiny (Obr. 3-12). Nakonec, oddělte ruce a ohněte se vpřed, používajíc ruce k tažení svých prstů nohou zpátky (Obr. 3-13). Držte kolena napřimená a zůstaňte v pozici asi po 3 vteřiny. Opakujte celý postup 9 krát.

**Vysvětlení:** V tomto kusu nejprve spojte své ruce a pak je suňte nad hlavu. Protože zde není nic, proti čemu byste tlačili, Číňané to nazývají "falešným zvednutím.. Když tlačíte svoji hlavu, natáhněte svaly na předku a zádech svého těla. Tento natahovací a uvolňovací pohyb pomáhá regulovat kanály *san-tiao Čchi*.

*San-tiao* znamená "Trojitý ohříváč,, a zahrnuje horní, střední a spodní část vašeho trupu. Horní ohříváč je umístěn v hrudi nad bránicí, Střední ohříváč je mezi bránicí a pupkem, a Spodní ohříváč je umístěn mezi pupkem a rozkrokem.

Když jste uvolnili své svaly, dejte ruce na vrchol hlavy a tlačte dolů. Vyrovnejte tento tlak dolů s tlakem své hlavy nahoru. Toto tlačení nahoru vychází celou cestu z podlahy. / tlačení nahoru a dolů povede jakkoliv vážnoucí *Čchi* v oblastech *san-tiao* do Malého oběhu (oběhová cesta koncepční a vládnoucí dráhy).

Nakonec chytněte své prsty nohou nebo chodidla a táhněte je vzad, hlavu nechte viset dolů. Tato pozice natahuje a nepatrně napíná svaly v zádech, a když si pak sednete a zvednete paže nad hlavu, uvolněte napětí. Toto cvičení střídavě tlačí na ledviny a pak polevuje, což zvyšuje oběh krve a *Čchi* v ledvinách a udržuje je zdravé.



Obrázek 3-10.



Obrázek 3-11.

Jiným způsobem, jak provést poslední část tohoto kusu, je umístit své ruce přes prsty nohou a tlačit prsty rukou na dutiny (body) Bublajících zřidel. Protože tyto dutiny (body) jsou na kanálech, které spojují ledviny, tato metoda poskytuje dodatečnou stimulaci ledvinám.

### OSMÝ KUS:

*Čou tchien man jün (Pomalý přesun celé oblohy)*

## 周天慢運

**Tajná slova:** Počkejte až přijde ústní voda, opětovně si jí vypláchněte ústa a opět polkněte slinu, proveďte to třikrát, polykejte ústní vodu devětkrát, polkněte hlasitě, (v) tisíci drahách (Čchi) se přizpůsobí jednotně (a) automaticky, dokončí dopravu celé oblohy (tělo), představte si, že oheň hoří v celém (vašem) těle. Staré jméno Osmi kusů brokátu, cvičte po půlnoci a před polednem, cvičte pečlivě bez přestání, tisíce nemocí se vytratí v prach.

以候口水至，再漱再吞津，如此三度畢，口水九次吞，咽下汨汨響，百脈自調勻，周天慢運畢，想火遍燒身。舊名八段錦，子後午前行，勤行無間斷，萬病化為塵。

**Cvičení:** Zkřížte své nohy a umístěte ruce do klína. Zavřete oči a sedte klidně (Obr. 3-14). Když se nashromáždí dost slin, vypláchněte si jimi ústa a pak polkněte třikrát slyšitelným polknutím. Po polknutí upírejte pozornost na svůj pupek nebo tan-tchien, a pociťujte *Čchi* obíhající plynule tělem. Když se nashromáždí další slina, opět si vypláchněte ústa a polkněte znovu třikrát. Opakujte znova celkem devět polknutí. Potom se uvolněte a pociťujte *Čchi* hořící jako oheň po celém svém těle (Obr. 3-15). Toto znamená, že můžete vést *Čchi* do své kůže a utvořit ochranný štít okolo svého těla. Poté, co jste dokončili těchto osm kusů, sedte tiše a dýchejte klidně asi 3 minuty.

**Vysvětlení:** Když jste dokončili předešlých sedm kusů, vaše tělo může být příliš pozitivní a vy jste možná zvedli *Čchi* ve vašem těle nahoru, místo abyste ji usadili dolů do tan-tchienu. Polykání slin je způsobem, jak přivést *Čchi* opět zpět dolů. Jsou dva způsoby, jak vytvořit sliny. Jedním je pohybování jazykem dokola v puse a druhým je prosté soustředění své mysli na ústa a nechání slin, aby se vytvořily spontánně. Protože je toto poslední kus, je žádoucí zbavit se jakéhokoliv ohně, který jste snad způsobili cvičením. Jestliže začínáte pohybováním jazyka znovu a znovu dokola, můžete začít vytvářet více tepla a ohně. Chcete se jednoduše uklidnit. To je proto, že používáte svoji *I* místo svého jazyka k vytváření sliny. V tomto kusu, když polykáte, dělejte to "hlasitě... Poslání slin dolů velkým polknutím pomáhá soustředit vaši veškerou pozornost a umožní vám to uvolnit se snadněji.

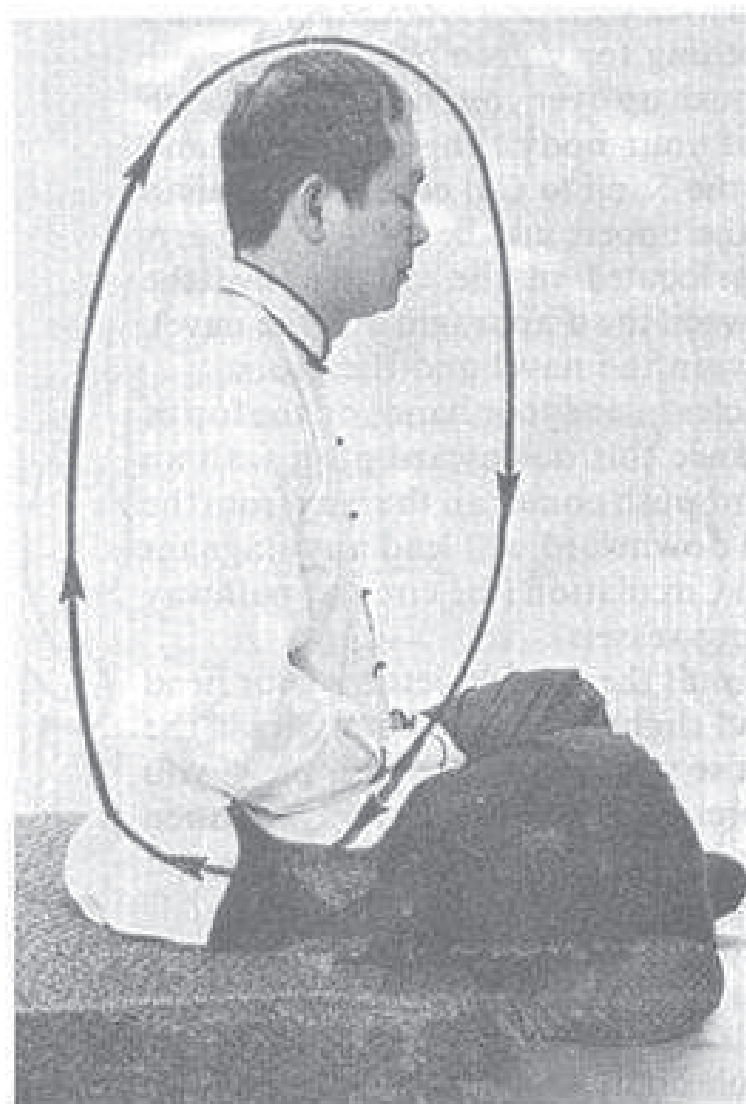
Chcete, aby *Čchi*, kterou jste akumulovali ve svém tan-tchienu, obíhala vašim tělem. Když sedíte tiše s pozorností na tan-tchienu, *Čchi* se zde bude akumulovat. Jak naplňuje tan-tchienu, stane se stimulovanou, postupně se rozšiřující a naplňující celé tělo. Budete schopni cítit pohybování *Čchi* svým tělem, jak odstraňuje překážky v kanálech a jak se automaticky sama vyrovnává. Snad ucítíte pohybování *Čchi* tím, co je nazýváno Malým oběhem (Obr. 3-14), což je kruhová dráha skrze Vládnuoucí dráhu na zádech a Koncepční dráhu dolů středem předku těla. Když jste skončili s polykáním a tělo je teplé a plné *Čchi*, představte si, že kůže a oblast okolo vašeho těla je plná ohně. Tato představa přivede *Čchi* ke kůži a vytvoří štít *wej-čchi* (Ochranné *Čchi*) okolo těla.



Obrázek 3-12.







Obrázek 3-14.



Obrázek 3-15.

## KAPITOLA 4

# OSM KUSŮ BROKÁTU VSTOJE

„Stojící“ soubor Osmi kusů brokátu je oblíbenější než „sedící“, takže je více jeho verzí v dokumentech. Nemusíte se trápit tím, která verze je lepší nebo přesnější, protože základní principy jsou stejné. Mnohem důležitější je, že skutečně chápete základ cvičení a že cvičíte trpělivě a vytrvale. Každý kus má svoji vlastní báseň nebo píseň, aby vysvětlila cvičení a jeho účel. Básně či písně byly předávány generacemi a tvoří kořen a základ každého kusu, takže byste měli vyvinout pečlivé úsilí k jejich pochopení. Zatímco sedící soubor zdůrazňoval šest kanálů *Čchi* v pažích, stojící soubor pracuje se všemi kanály.

### PRVNÍ KUS:

雙手托天理三焦，三焦通暢疾病消。  
反手朝天振雙臂，挺胸直腰兩側搖。  
立正姿勢要站穩，久練體壯樂陶陶。

*Dvojitě ruce podpírají nebe, aby řídili san-liao (Trojitý ohříváč); san-liao propouští (Čchi) volně a plynule, nemoci mizí. Obrátte ruce, aby směřovaly k obloze a zvedněte obě paže. Vypněte (napřimte) svůj hrudník, napřimte svůj pas (a) kmítejte do stran. Stůjte zpřima a buďte pevní. Cvičte dlouho, tělo (se stane) silným (a vy se budete cítit) šťastní.*

**Cvičení:** Stůjte přirozeně, s chodidly souběžně a na šířku ramen od sebe, s rukama podél boků. Zavřete oči, uklidněte svoji mysl a dýchejte pravidelně (Obr. 4-1). Otevřete oči a dívejte se vpřed, pokračujte v přirozeném a plynulém dýchání. Kondenzujte svůj *Šen* v horním tan-tchieniu a spusťte svoji *Čchi* do spodního tan-tchieniu. Pak spleťte prsty a zvedněte ruce nad hlavu bez ohnutí paží a současně zvedněte své paty (Obr. 4-2). Toto se nazývá „Dvojitě ruce podpírají nebesa“ (*Šuang šou tchuo tchien*). Spusťte své paty a nachylyte

se tělem doleva a pak doprava a pak se opět postavte zpřima (Obr. 4-3). Spusíte své ruce dolů před tělo, abyste dokončili jedno kolo. Provedte 24 opakování.

**Vysvětlení:** Tento soubor se nezačíná klidnou meditací, ale protože trénink čchi-kungu je silně spjat s vašimi pocity, je pro vaši mysl důležité, aby byla klidná a pevná. Je dobrým nápadem postát klidně předtím než začnete, takže se vaše mysl zklidní.

Z básně můžete vidět, že tento kus pracuje zvláště se *san-tiao* či Trojitým ohříváčem. Třemi oblastmi nebo „ohříváči“, které jsou uváděny, je oblast nad bránicí, mezi bránicí a pupkem, a mezi pupkem a rozkrokem. Tři ohříváče se týkají dýchání, trávení a vyměšování. Když zvednete své ruce nad hlavu a nakloníte se do kterékoliv strany, natáhnete svaly svého trupu. Když dáte své ruce dolů, svaly se stáhnou a uvolní, a Čchi může nerušeně obíhat. Opakování pohybu reguluje oběh Čchi ve vašem *san-tiao*. Když je v *san-tiao* oběh Čchi plynulý, orgány budou uvolněné a orgánová Čchi bude schopna se volně pohybovat a obíhat. Věří se, že nepořádky v *san-tiao* jsou hlavní příčinou mnoha orgánových poruch. Když je *san-tiao* Čchi řízena, nemoc zmizí.

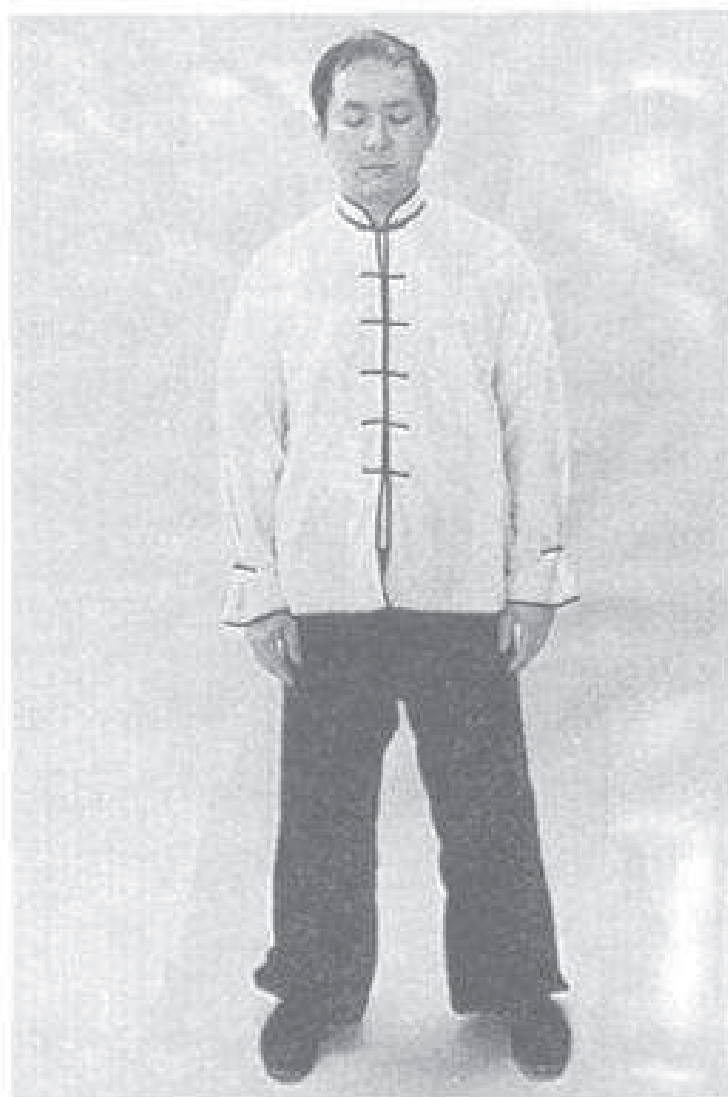
Když cvičíte, zvedáte také paty. Toto vám pomáhá vytvářet / strkání vzhůru, což napomáhá *san-tiao* Čchi pohybovat se nahoru a dolů. Když říkají „napřímít svůj pas“, míní tím, abyste drželi spodní záda zpřima.

## DRUHÝ KUS:

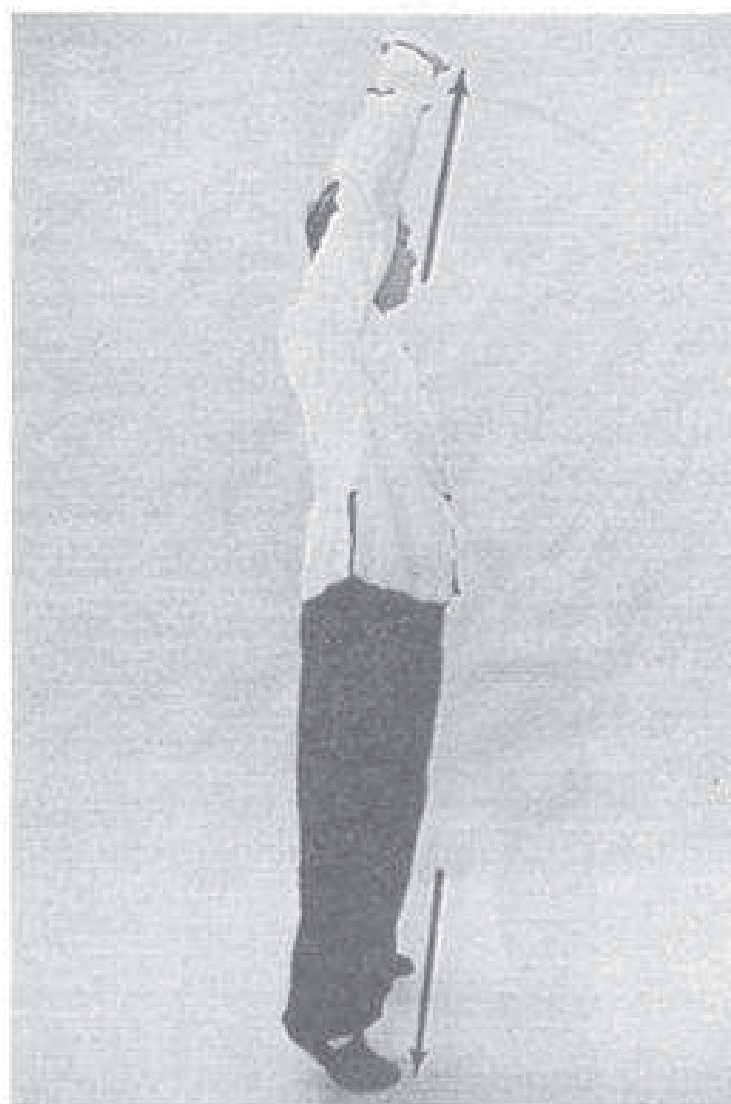
左右開弓似射雕，兩臂堅牢壯腎腰。  
 曲肘平肩努力拉，手箭對準用目瞄。  
 左右放射二十四，騎馬蹲檔効力高。

*Otevřete (ohněte) levý pravý luk, jako byste stříleli na jestřába, dvě paže jsou silné a pevné, aby posílily ledviny a pas. Ohněte loket vodorovně k rameni, abyste se (vaší myslí) pokusili silně natáhnout. Ruční šíp míří (do cíle), očima zírejte. Levý pravý výstřel opakujte čtyřadvacetkrát. Jeďte na koni a podřepněte dolů, abyste zvýšili účinnost.*

**Cvičení:** Ukročte pravou nohou doprava a podřepněte dolů do koňského stěhu. Uvolněte své ruce a zvedněte je do oblasti hrudi. Dejte své dlaně dohro-



Obrázek 4-1.



Obrázek 4-2.

mady (Obr. 4-4), pak je oddělte, pravou rukou pohybujíc poblíž pravé prsní bradavky, zatímco levá ruka, měnící se v tvar ruky „mečového tajemství“ nebo „jednoduchého prstu“, se natahuje doleva, jako byste natahovali luk ke střelení jestřába (Obr. 4-5). Vaše oči zírají vlevo na velmi vzdálený bod. Pak se postavte a spusťte své ruce, zakružte jimi nahoru k hrudi a opakujte stejný postup, abyste střelili doprava. Provádějte 12 krát do každého směru, celkem 24 krát.

**Výklad:** Tento kus je používán k posílení ledvin a oblasti pasu. Nejprve musíte podřepnout dolů, abyste upevnili svůj kořen tak, jako byste natahovali silný luk. Bez tohoto kořenu nebudete mít střed a nebudete schopni účinně natáhnout svůj luk. Přesvědčte se, když podřepujete dolů, zda držíte svá záda zpříma a zda jste zastrčili zadek. Toto cvičení působí na oblast ledvin. Když toto provádíte, nenapínáte pouze svaly pasu, ale také zvyšuje oběh *Čchi* v oblasti ledvin, která je ve vašich zádech poblíž nejspodnějších žeber. Váš zadní loket musí být ohnutý a ramena musí být pevná, aby stabilizovala natahování luku. Soustředte svoji mysl tak, abyste skutečně cítili, že natahujete velmi silný luk. Tato soustředěná mysl je zdrojem pohybu *Čchi*.

## TŘETÍ KUS:

調理脾胃須單舉，脾胃平和病自癒。  
 舉臂挺掌用力搖，神撥筋肋脾胃舒。  
 右手高舉左下垂，左右伸搖筋絡活。

*Abyste dali do pořádku a seřídili slezinu a žaludek, musíte je postupně pozvednout; slezina a žaludek (získají) mír a harmonii, nemoci se vyléčí automaticky. Zvedněte paži a zpevníte dlaně, použijte sílu zhrounutí. Natahujte a roztahujte šlachy a svaly, slezinu a žaludek. Pravá ruka zvednuta výše, levá spuštěná dolů, levá pravá se natahuje a pohybuje šlachami a kanály za chodu.*

**Cvičení:** Poté, co jste dokončili poslední kus, postavte se a dejte svoji nohu zpět, takže chodidla jsou souběžně, na šířku ramen od sebe. Pak dejte obě ruce před svůj žaludek, s dlaněmi směřujícími nahoru (Obr. 4-6). Zvedněte levou ruku nad hlavu a tlačte nahoru a současně snižte svoji pravou ruku, dlaní dolů ke straně, a tlačte lehce dolů (Obr. 4-7). Pak vyměňte své ruce a opakujte stejný postup. Měli byste cítit, že obě ruce tlačí proti odporu, ale nesmíte natáhnout své svaly. Proveďte 24 opakování.

**Výklad:** Tento kus pracuje se žaludkem. Když opakovaně zvedáte jednu ruku a snižujete druhou, uvolňujete svaly na předku svého těla. Když „zpevníte dlaně“, nenapínejte svaly, ale raději protáhněte sílu rukama, takže vaše paže se celou cestou roztáhnou. Toto stimuluje a posiluje šlachy a svaly. Opakované střídaní paží natahuje a uvolňuje tělo, „pohybující“ šlachami a kanály Čchi za chodu. Tento svalový pohyb, jeden-nahoru-a-druhý dolů, zvyšuje oběh Čchi ve vašem žaludku, slezině a játrech. Jestliže si přejete, když zvedáte a natahujete každou ruku, můžete také natáhnout nohu na stejné straně, abyste zvýšili napětí.

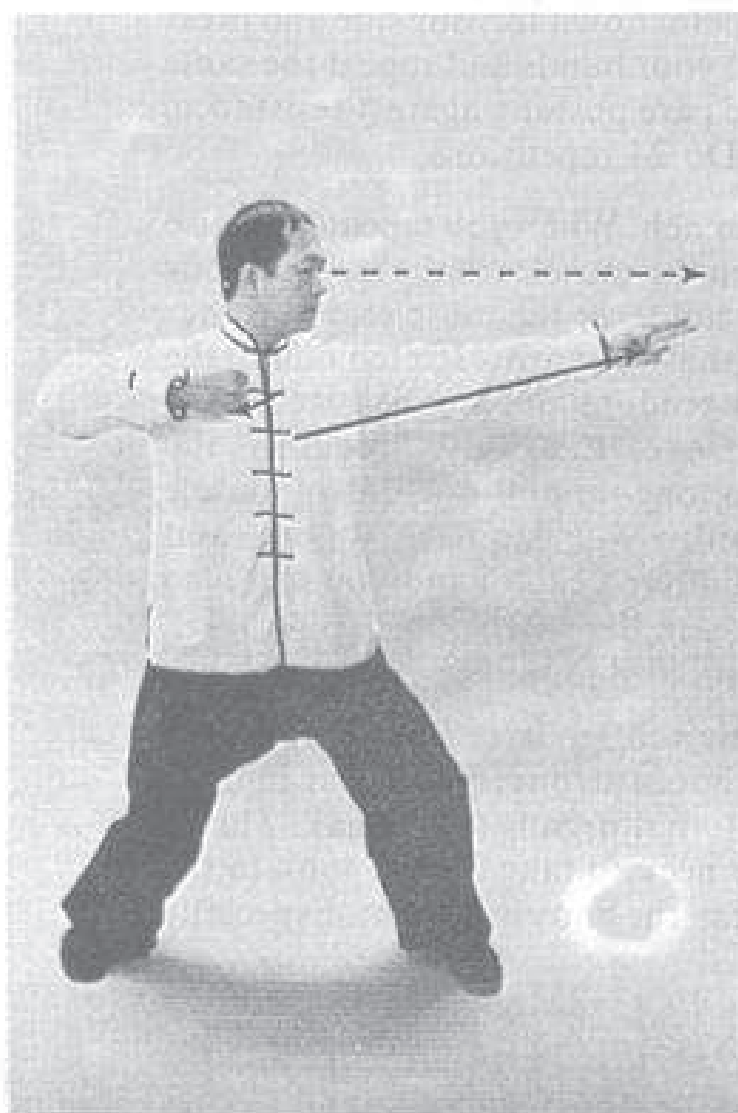




Obrázek 4-3.



Obrázek 4-4.



Obrázek 4-5.



Obrázek 4-6.

## ČTVRTÝ KUS:

五勞七傷望後瞧，久練久作筋骨牢。  
 癆傷皆因內臟弱，挺胸扭脖後看好。  
 招腰捧胸身平立，專治內傷有功效。

*Pět slabostí a sedm poškození, počkejte a vyhlížejte další (přijdou); trénujte dlouho, cvičte dlouho, šlachy a kosti zesílí. Slabost poškozuje (přetažením) všechno, protože vnitřní orgány (jsou) slabé. Vypněte (napřimte) hrud a otočte krk, abyste se dobře podívali dozadu. Držte pas a držte hrudník, tělo je zpřímá. Zvláště účinné při léčení vnitřních poškození.*

**Cvičení:** Stůjte lehce a pohodlně, s oběma chodidly souběžně, jako předtím a ruce nechte viset přirozeně dolů po svých stranách. Zvedněte lehce hrud zevnitř, takže je vaše pozice napřiměná, ale buďte opatrní, abyste nevystřčili hrud příliš ven. Otočte svoji hlavu vlevo a podívejte se dozadu, zatímco vydechujete (Obr. 4-8), pak vraťte hlavu dopředu, zatímco nadechujete. Otočte svoji hlavu vpravo a podívejte se dozadu, zatímco vydechujete, pak vraťte svoji hlavu dopředu, zatímco nadechujete. Otáčejte dvanáctkrát v každém směru, celkem čtyřicetkrát. Vaše tělo by mělo zůstat nasměrováno vpřed. Neotáčejte jej, když otáčíte hlavou. Dále, dejte ruce na svůj pas a otočte hlavu 24 krát jako předtím (Obr. 4-9 a 4-10). Konečně, dejte obě ruce k hrudi, dlaněmi směrem nahoru, tlačte lokty a ramena nepatrně vpřed a opakujte otáčení hlavy 24 krát (Obr. 4-11).

Během všech tří částí použijte svoji *I* k vedení *Čchi* z tan-tchienů do svých Bublajících zřidel (dutina či bod *jung-čchuan*) (Obr. 4-12) a dutin *chuej-jin* (bodů) (Obr. 4-13), když vydechujete a otáčíte svoji hlavu do některé strany a pak vedte *Čchi* zpět do tan-tchienů, zatímco nadechujete a vracíte svoji hlavu dopředu.

**Výklad:** Pět slabostí se vztahuje na nemoci pěti orgánů *jin*: srdce, játra, slezina, plíce a ledviny. Sedm poškození se vztahuje na poškození způsobená sedmi emocemi: štěstím, zlostí, žalem, radostí, láskou, nenávistí a touhou. Podle čínského lékařství můžete onemocnět, když jsou vaše vnitřní orgány slabé a emoční poruchy je rozrušují. Například, zlost může způsobit, že *Čchi* ve vašich játrech vázne, což ovlivní fungování orgánu. Ale vaše orgány nejsou jedinou ovlivňovanou věcí - silné emoce také způsobují akumulování *Čchi* ve

vaši hlavě. Když otočíte hlavu ze strany na stranu, uvolníte svaly, krevní cesty a kanály Čchi ve svém krku a umožníte Čchi v hlavě, aby se urovnala. A dodatečně, protože také procvičujete své pocity a Šen, aby byl soustředěn a neutrální, budete schopni zabránit přehnaným a extrémním emocím a jejich negativním účinkům. Při cviku otáčíte hlavu, abyste se podívali dozadu, jako byste se dívali na všechny negativní věci, které jste zanechali za sebou. Je důležité se opravdu dívat vzad, tak, aby si Čchi zachovala pohyb. Když pouze otáčíte svoji hlavu, Čchi bude váznout ve vašem krku. Pravidelné cvičení tohoto kusu bude regulovat Čchi ve vašich orgánech a hlavě, opravujíc poruchy způsobené silnými emocemi a pomáhajíc vám v ochraně před všemi nemocemi.

Báseň také naznačuje, že tento kus může léčit stará poškození. Když cvičíte, používáte svoji mysl k vedení Čchi z tan-tchienů do dutin (bodů) Bublajících zřidel, což vyrovnává oběh Čchi ve spodní části vašeho těla. Když otočíte hlavu, zatímco držíte ruce v různých pozicích, nepatrně natahuje různé části vnitřností vašeho těla a reguluje zde tok Čchi. Toto napomůže léčení starých vnitřních zranění a podlitin, což nemůže být snadno dosaženo jinými metodami léčení.

#### PÁTÝ KUS:

搖頭擺尾去心火，心火旺盛肺金克。  
手按膝蓋多搖擺，血液暢流好處多。  
筋攣腿酸身麻木，重伸重壓莫蹉跎。

*Vríte hlavou a kývejte ocasem, abyste se zbavili srdečního ohně; (když) srdeční oheň (je) silný, (použijte) kovovou plíci k uhašení. Ruce tlačí česky, opakovaně vríte a kývejte. Krev proudí plynule, mnoho dobrých účinků. (Jestliže) svaly/šlachy jsou ochromené, nohy bolí (a) tělo je ztuhlé, opakovaně natahujte a silně tlačte, neztrácejte čas (váháním).*

**Cvičení:** Ukročte svojí pravou nohou krok doprava a podřepněte dolů do koňského stěhu. Umístěte své ruce na vrchol svých kolen, palci na vnějších stehy (Obr. 4-14). Vaše Čchi je pokleslá ke dnu vašich chodidel a vaše I je na dvou dutinách (bodech) Bublajících zřidel. Přeneste váhu na levou nohu a tlačte silně dolů rukou a seřadte („natáhněte“) hlavu, páteř a pravou nohu



Obrázek 4-7.







Obrázek 4-9.



Obrázek 4-10.

(Obr. 4-15). Zůstaňte v této pozici po 3 vteřiny, pak se vraťte do původní pozice a pak opakujte stejnou věc na druhou stranu. Otočte 12 krát v každém směru, celkem 24 opakování.

**Výklad:** Oheň (přebytečná Čchi) ve středním tan-tchienu v solárním plexu může být způsoben nesprávnou potravou, dýcháním nezdravého vzduchu nebo nedostatkem spánku. Toto často způsobuje pálení žáhy (srdce). Z tohoto důvodu je nazýván *Sin chuo* (srdeční oheň). Když se nadbytečná Čchi akumuluje a vázne ve vašem středním tan-tchienu nebo srdci, nejlepším způsobem jednání je převést tento oheň do plic, kde jej můžete regulovat a vypustit plynulým dýcháním. Vzhledem k teorii pěti prvků (Tab. 4-1), oheň může zničit kov, ale kov může také absorbovat horko a kontrolovat oheň (Obr. 4-16). Plíce přináleží prvku kovu a srdce patří prvku ohně, a tak se říká, že kov plic může uhasit srdeční oheň. Když držíte ruce na kolenech, palci vzad, vypínáte svoji hrud a když pohybujete tělem ze strany na stranu, uvolňujete plíce a proto přebírá přebytek Čchi ze středního tan-tchienu a v důsledku toho odvádí oheň. Když toto provádíte, také zvyšujete krevní oběh, což pomáhá odstranit jakoukoliv ztuhlost a bolesti v nohách.

Přesvědčte se, zda nepoklesáváte hlavou, když se nakláníte do každé strany. Držte hlavu, krk a páteř v přímce. Když „silně tlačíte“ na jedno koleno, stlačujete plíce na této straně a uvolňujete a otevíráte plíce na straně druhé. To způsobuje, že plíce pracují jako měchy.

## ŠESTÝ KUS:

雙手攀足固腎腰，腎腰充實整體牢。  
 腎身彎腰手攀足，強筋壯骨有功效。  
 一落一起活力大，防止感冒更為佳。

*Dvě ruce drží chodidla, aby posílily ledviny a pas; (když) ledviny a pas jsou silné, celé tělo (je) silné. Ohněte pas a držte chodidla. (Je to) nejúčinnější způsob k posílení svalů/šlach a kostí. Jednou dolů jednou nahoru, životní síla velmi vzroste. (Je to) nejlepší způsob, jak zabránit nachlazením.*

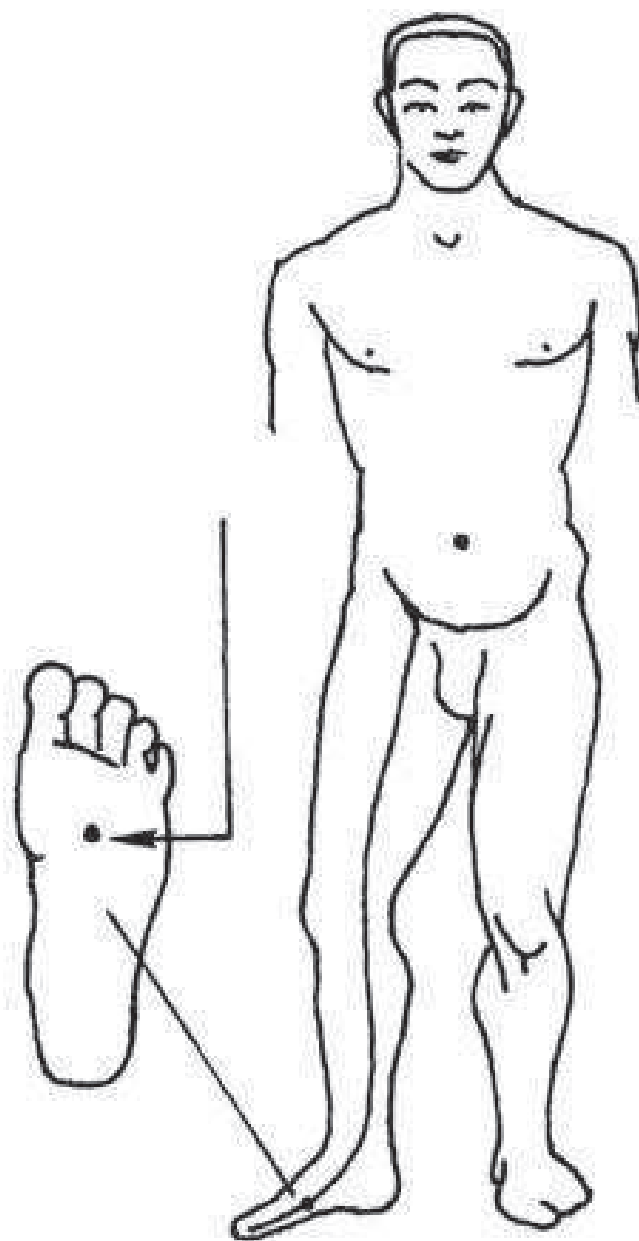
**Cvičení:** Dejte svoji levou nohu vzad, takže vaše chodidla jsou od sebe na vzdálenost ramen. Stlačte obě dlaně nepatrně dolů vedle pasu (Obr. 4-17), pak dejte ruce nahoru před svoji hrud (Obr. 4-19). Cvik vypadá, jako byste drželi nebo zvedali něco nad hlavu. Vaše mysl je v dutině (bodu) *ming-men* v oblasti ledvin. Setrvejte zde 3 vteřiny, pak se ohněte vpřed, s oběma pažemi nataženými, a chytněte se za chodidla (Obr. 4-20). Táhněte lehce své ruce nahoru, takže vyvoláváte jemné napětí po celém svém těle. Zatímco držíte svá chodidla, vaše mysl je v dutinách (bodech) Bublajících zřidel. Setrvejte zde po 3 vteřiny. Opakujte celý postup 16 krát.

**Výklad:** Ledviny, které jsou mezi dvěma hlavními zádonými svaly, jsou sídlem Původního *Ťingu* (*Jüan Ťing*). Když jsou ledviny zdravé a silné, váš Původní *Ťing* je zadržován a posilován. Pouze, když jsou vaše ledviny silné, budou schopny produkovat Původní *Čchi* (*Jüan Čchi*) a oživovat celé tělo. Když se ohýbáte vpřed a chytáte se rukama svých chodidel, napínáte zádové svaly a omezujete tok *Čchi* v oblasti ledvin. Když uvolňujete toto napětí, tok *Čchi* se znovu obnoví, odstraňujíc každou zástavu *Čchi*. Toto cvičení je vynikajícím způsobem masírování ledvin a zvyšuje zde tok *Čchi*, stejně jako v zádoných svalech a samotné páteři. Když jsou ledviny silné, Původní *Čchi* bude silná. Když je Původní *Čchi* plná a silná, vaše tělo bude schopno vytvářet silný ochranný štít Ochranné *Čchi*, aby vás chránila před nachlazením.

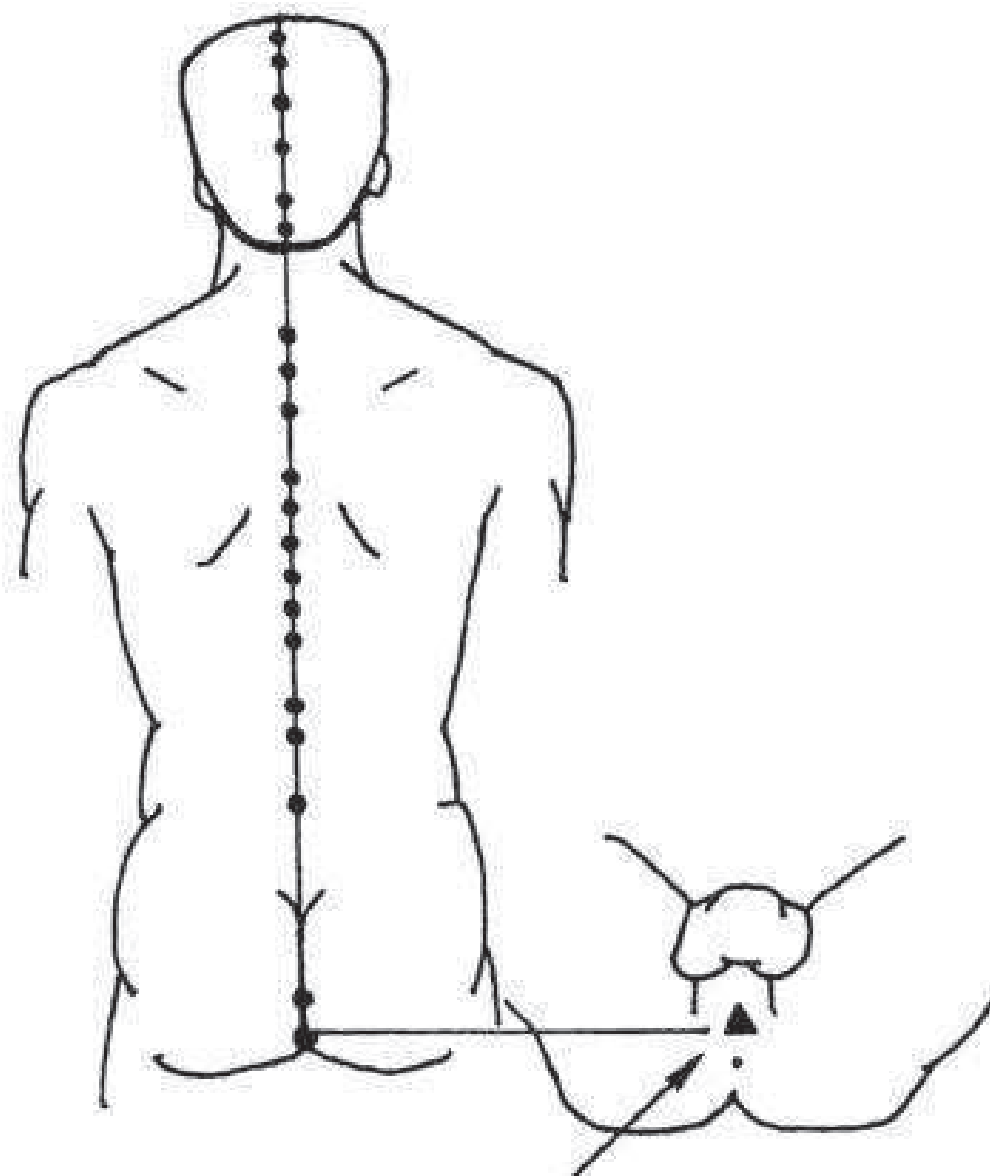
Když se přehýbáte, lehce napínáte celé tělo a zvláště stimulujete ledviny. Když se napřímujete a natahujete paže, vaše mysl myslí na roztahování vašich rukou a chodidel. Tato akce myslí a těla rozvádí *Čchi* do všech vašich šlach. Když jste ohnutí, část vaší pozornosti (a část *Čchi* z vašich ledvin) je přenesena do kostrče. *Čchi* vstoupí do páteře otvory v kostrči, a když vstáváte, projde páteří. Nakonec *Čchi* bude oživovat a pohybovat se skrze celou kostru.



Obrázek 4-11.



Obrázek 4-12. Bublající zřídlo (dutina *jung-čhüan*).



Obrázek 4-13. Dutina *chuej-jin*.



Obrázek 4-14.



## SEDMÝ KUS:

攢拳怒目增氣力，身心健康精神爽。  
 騎馬蹲檔胸挺直，握拳擊掌多用力。  
 左右兩手循環抓，抓握怒目用力氣。

*Šroubujte pěsti s plamennýma očima, abyste zvýšili Čchi li; tělo a mysl zdravé, duch vitality příjemný. Řídte koně a podřepněte dolů, napřimte hrudník. Svírejte pěst nebo udeřte dlaní, použijte více síly. Vlevo vpravo, dvě ruce se chytí při obratu. Uchopení, držení, plamenné oči, použij Li Čchi.*

**Cvičení:** Tento kus je velmi podobný druhému kusu. Ukročte pravým chodidlem do strany a podřepněte dolů do koňského stěhu, držíce tělo zpřímá a s pěstmi vedle pasu. (Obr. 4-21). Sevřete obě pěsti a natáhněte jednu paži do strany otáčivým úderovým pohybem („Šroubujte pěst“) (Obr. 4-22). Vaše druhá ruka zůstává vedle vašeho pasu v sevřené pěsti. Ruka, která je vně, může být buď v pěsti nebo s otevřenou dlaní. Když dokončíte natahující pohyb, uvolněte obě ruce a dejte nataženou ruku zpět ke svému pasu, do výchozí pozice. Pak sevřete obě ruce a opakujte do druhé strany. Když provádíte úderový pohyb, zírejte zle na imaginárního protivníka. Provedte 8 krát do každé strany, celkem 16 krát.

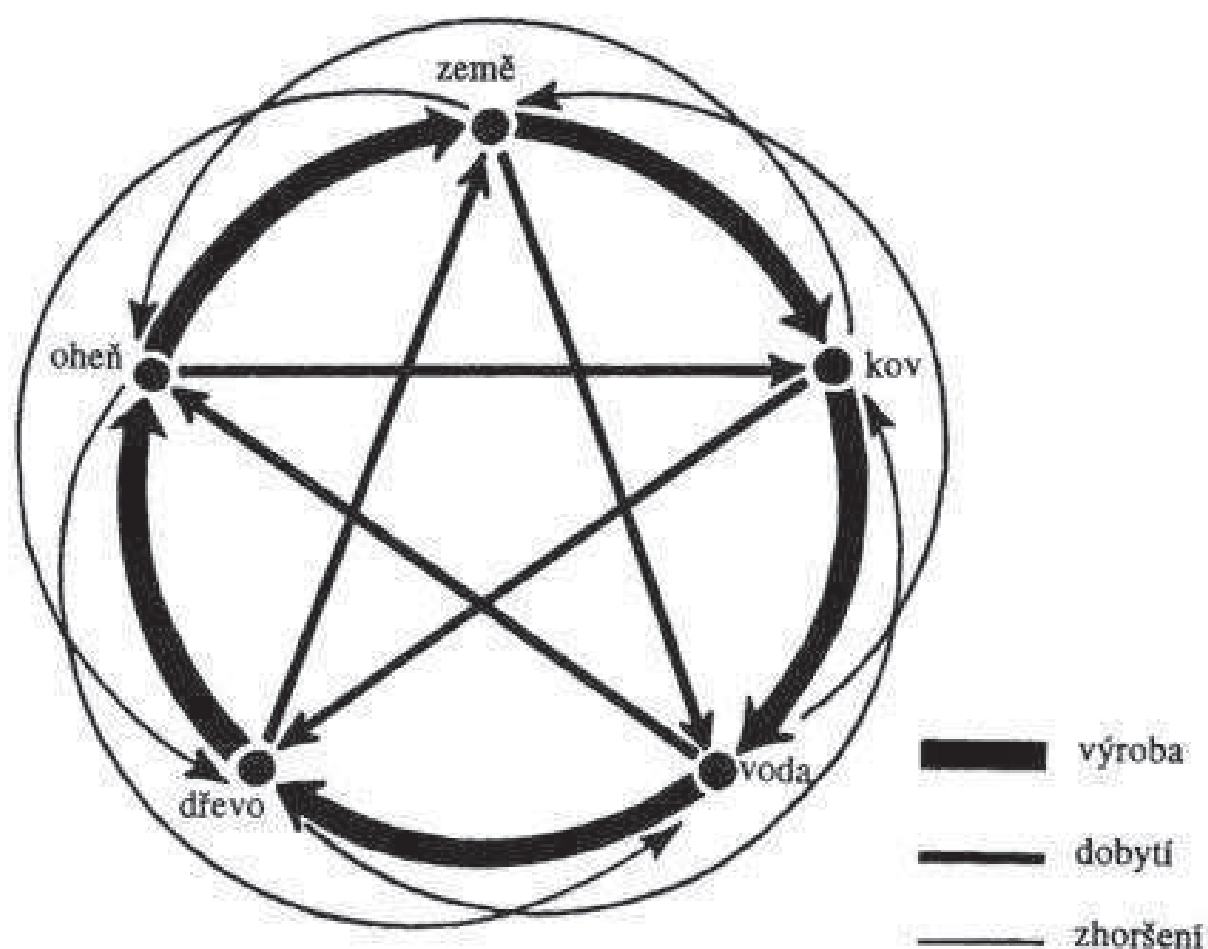
**Výklad:** Tento kus vás trénuje, abyste pozvedli ducha vitality. Když je váš duch pozvednut, posílíte tok Čchi a také zvýšíte svoji svalovou sílu (Li). Svalová síla, která je posílena s Čchi, je nazývána Čchi li nebo Li Čchi. Když pozvedáte svůj Šen (Ducha) a zvyšujete svoji Čchi li, Čchi vyplní úplně vaše tělo až ke kůži. Při jiných cvičeních jste zaostřili svoji pozornost a soustředili svoji Čchi. Je důležité to provést zrovna nyní u tohoto kusu, protože to odstraňuje veškerou váznoucí Čchi a vede ji ke kůži. Soustředění své I je klíčem k úspěchu. Když máte velmi silnou mentální představu strkání něčeho velmi těžkého, vaše I povede vaši Čchi ven, do konců vašich paží a nohou, aby učinila váš úder silným.



Obrázek 4-15.

## 4-1. Tabulka souladů spojených s pěti prvky

| <i>Prvek</i>      | <b>Dřevo</b> | <b>Oheň</b> | <b>Země</b> | <b>Kov</b> | <b>Voda</b> |
|-------------------|--------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| <i>Směr</i>       | Východ       | Jih         | Střed       | Západ      | Sever       |
| <i>Období</i>     | Jaro         | Léto        | Pozd. léto  | Podzim     | Zima        |
| <i>Počasí</i>     | Vítr         | Dusno       | Vlhkost     | Sucho      | Chlad       |
| <i>Proces</i>     | Zrození      | Růst        | Změna       | Žně        | Uskladnění  |
| <i>Barva</i>      | Zelená       | Červená     | Žlutá       | Bílá       | Černá       |
| <i>Chut'</i>      | Kyselá       | Hořká       | Sladká      | Ostrá      | Slaná       |
| <i>Vůně</i>       | Koží         | Pálivá      | Vonná       | Žluklá     | Shnilá      |
| <i>Jin-orgán</i>  | Játra        | Srdce       | Slezina     | Plíce      | Ledviny     |
| <i>Jang-orgán</i> | Žlučník      | Dl.střevo   | Žaludek     | Tl. střevo | Měchýř      |
| <i>Otevření</i>   | Očí          | Jazyka      | Úst         | Nosu       | Uší         |
| <i>Tkání</i>      | Svalstvo     | Krev.oběh   | Smysly      | Kůže/vlasy | Kosti       |
| <i>Emoce</i>      | Zlost        | Štěstí      | Snění       | Smutek     | Strach      |
| <i>Zvuk</i>       | Křik         | Smích       | Zpěv        | Pláč       | Sténání     |



Obrázek 4-16. Vzájemný vztah pěti prvků.



Obrázek 4-17.



Obrázek 4-18.

## OSMÝ KUS:

背後七顛百病消，百病皆因體弱招。  
足顛功能筆難描，頭頂震到腳趾稍。  
招腰捧胸上下顛，祛病消災有功效。

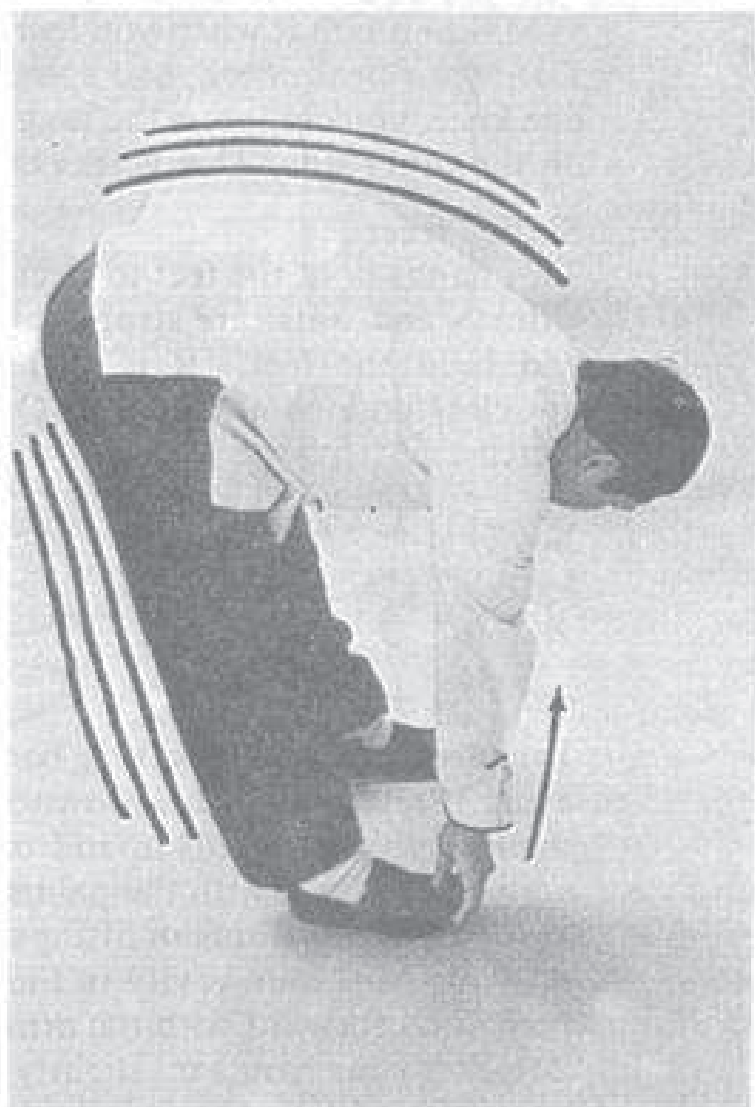
*Sedm poruch a sto nemocí zmizí a je zanecháno za vašimi zády; stovky nemocí jsou způsobeny, protože je tělo slabé. Chodidla nahoru, dosažení je těžké popsat perem. Hlavu vzhůru a tlačte dolů, abyste dosáhli konce prstů nohou. Držte pas a držte hrud', pohyby vzhůru a dolů. (Je to) účinné při zbavování chorob a odstraňování neštěstí (nemocí).*

**Cvičení:** Toto cvičení se skládá ze tří částí. První: spusťte obě ruce přirozeně dolů vedle svého těla. Stůjte klidně a udržujte svoji mysl klidnou. Zvedněte své prsty nohou a zůstaňte vysoko, jak jen můžete, po 3 vteřiny a pak spusťte svá chodidla na podlahu (Obr. 4-23). Opakujte 24 krát. Další: dejte své ruce na svůj pas a opět se zvedněte nahoru na svých prstech na 3 vteřiny a pak se spusťte dolů. Proveďte toto také 24 krát (Obr. 4-24). Nakonec: držte své ruce před hrudí a opět se zvedněte 24 krát (Obr. 4-25). Různé pozice rukou slouží různým funkcím oběhu Čchi. Když dokončíte tento kus, stůjte klidně, udržte svoji mysl klidnou, a dýchejte plynule a pravidelně asi po 3 vteřiny.

**Výklad:** Tento kus je používán k urovnání Čchi od vrcholu vaší hlavy až ke spodku vašich chodidel. Když se zvedáte nahoru, na své prsty, stimulujete šest kanálů Čchi, které jsou spojeny s vnitřními orgány. Tři pozice rukou, které jsou stejné jako ve čtvrtém kusu, pomáhají regulovat Čchi v různých částech vašeho těla.

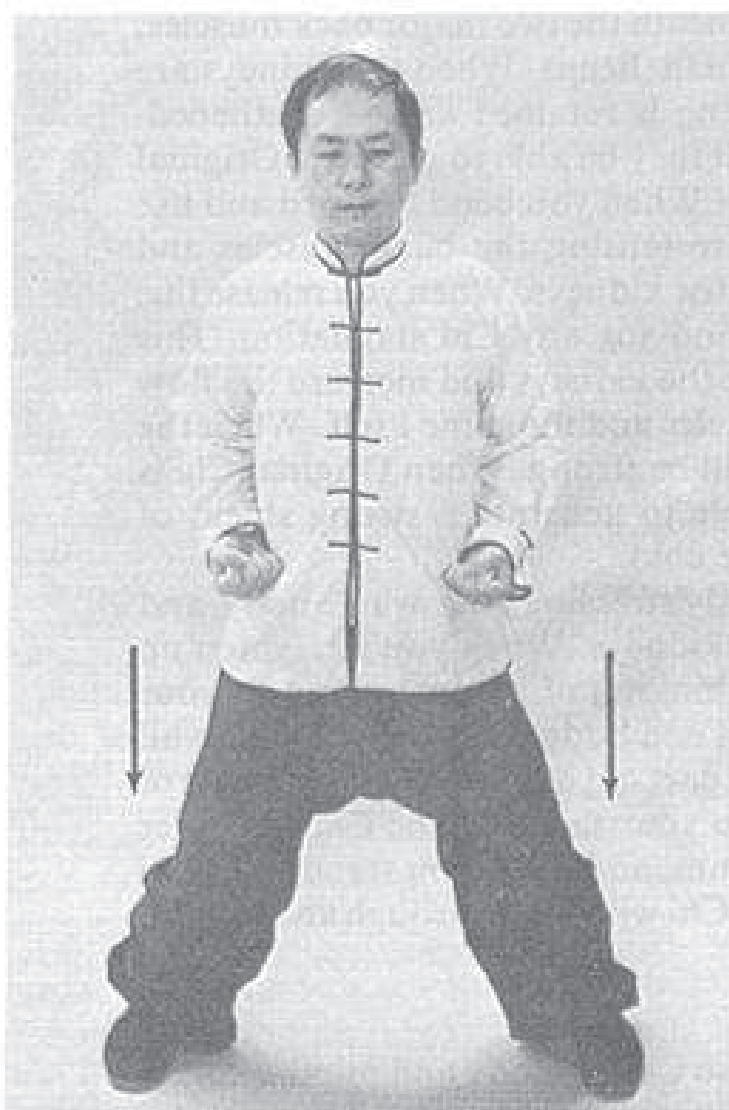


Obrázek 4-19.



Obrázek 4-20.

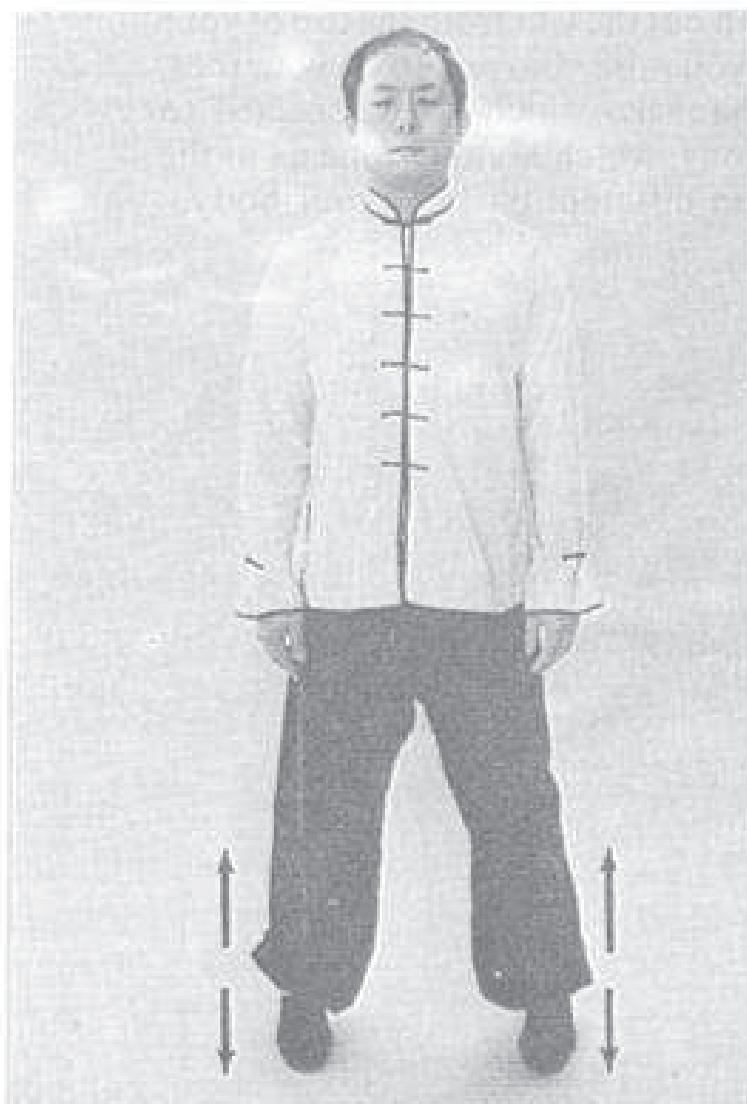




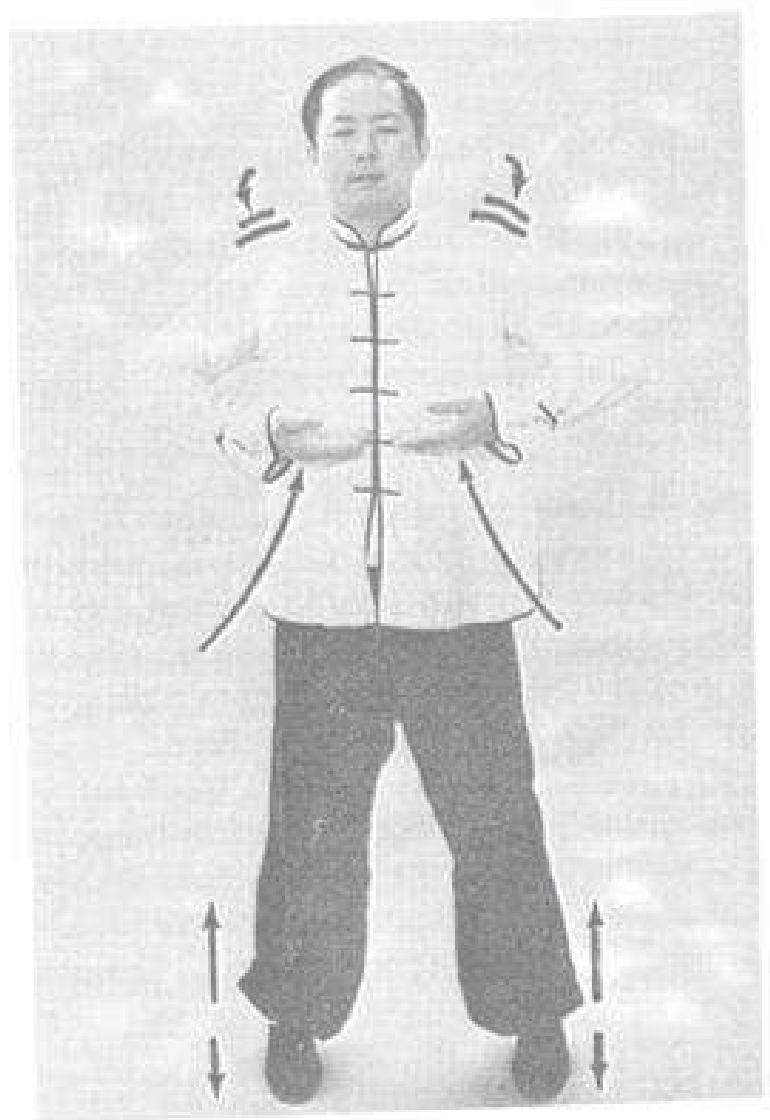
Obrázek 4-21.



Obrázek 4-22.



Obrázek 4-23.



Obrázek 4-25.

## KAPITOLA 5

### ZÁVĚR

Jak bylo uvedeno v kapitole 1, čínský čchi-kung má mnoho různých stylů, nebo škol, které pocházejí z různých zdrojů: Jeden styl, který byl vyvinut učenci a je nyní cvičen veřejností, je zaměřen na udržení zdraví. Druhý styl byl vyvinut čínskými lékaři a soustřeďuje se na léčení. Třetí styl byl vyvinut v buddhistických a taoistických náboženstvích, aby pomáhal oddaným dosáhnout cíle nesmrtelnosti. Tento styl sleduje nejen zlepšení a udržení zdraví, ale také prodloužení života.

Když jste se seznámili s Osmi kusy brokátu, zjistíte, že je velmi jednoduchým, ale účinným způsobem udržení vašeho zdraví. Také si snad povšimnete, že ačkoliv soubory byly vyvinuty lékaři a mnichy, dechová kontrola ve většině kusů není podstatná. Osm kusů brokátu sleduje několik jednoduchých principů, ale tyto povedou zainteresovaného cvičence po správné cestě, aby odhalil, že *Čchi* je nadevše, a že také zlepši jeho zdraví.

Doufám, že tento jednoduchý soubor cvičení čchi-kungu vám pomůže ke zdravému životu a povzbudí vás, abyste se zabývali dalším studiem a výzkumem čchi-kungu. Jestliže jste získali prospěch z tohoto souboru, prosím vás, abyste jej doporučili svým přátelům a pomohli jim zlepšit jejich zdraví.

## Autorova transkripcie čínských znaků

|       |                   |       |                           |
|-------|-------------------|-------|---------------------------|
|       |                   | 道     | Tao                       |
|       |                   | 八卦    | Ba Kua                    |
|       |                   | 氣化論   | Chi Far Lun               |
|       |                   | 尚     | Shang                     |
|       |                   | 磁石    | Bian Shih                 |
|       |                   | 周     | Jou                       |
|       |                   | 老子    | Lao Tzu                   |
|       |                   | 李耳    | Li Erh                    |
|       |                   | 道德經   | Tao Te Ching              |
|       |                   | 史記    | Shih Gi                   |
|       |                   | 莊子    | Chuang Tzu                |
|       |                   | 雜經    | Nan Ching                 |
|       |                   | 扁鵲    | Bian Chiueh               |
|       |                   | 金匱要略  | Gin Guey Yao Liueh        |
|       |                   | 張仲景   | Chang Chung-Gieh          |
|       |                   | 周易參同契 | Jou I Chan Ton Chi        |
|       |                   | 魏伯陽   | Wei Bo-Yang               |
|       |                   | 禪     | Chan                      |
|       |                   | 張道陵   | Chang Tao-Ling            |
|       |                   | 道教    | Tao Jiaw                  |
|       |                   | 華陀    | Huo Tor                   |
|       |                   | 右情    | Juan Gin                  |
|       |                   | 五禽戲   | Wu Chin Si                |
|       |                   | 葛洪    | Gar Hung                  |
|       |                   | 抱朴子   | Bao Poh Tzu               |
|       |                   | 陶弘景   | Tao Hung-Gin              |
|       |                   | 食性延命錄 | Yang Shenn Yen<br>Ming Lu |
|       |                   | 連歷    | Da Mo                     |
|       |                   | 易筋經   | Yi Gin Ching              |
|       |                   | 洗髓經   | Shii Soei Ching           |
|       |                   | 隋     | Sui                       |
|       |                   | 唐     | Tang                      |
|       |                   | 朱元方   | Chow Yun-Fan              |
|       |                   | 諸病源候論 | Chu Bin Yun Hou<br>Lun    |
|       |                   | 千金方   | Chen Gin Fan              |
|       |                   | 孫思邈   | Sun Ssu-Mao               |
|       |                   | 外台秘要  | Wai Tai Mi Yao            |
|       |                   | 元     | Yuan                      |
|       |                   | 養生訣   | Yang Shenn Gieh           |
| 八段錦   | Ba Duann Gin      |       |                           |
| 楊俊敏   | Yang, Jwing-Ming  |       |                           |
| 外丹    | Wai Dan           |       |                           |
| 氣功    | Chi Kung          |       |                           |
| 台灣    | Taiwan            |       |                           |
| 功夫/武術 | Kung Fu/Wushu     |       |                           |
| 少林    | Shaolin           |       |                           |
| 白鶴    | Pai Huo           |       |                           |
| 曾金灶   | Cheng Gin-Gsao    |       |                           |
| 太極拳   | Tai Chi Chuan     |       |                           |
| 高濤    | Kao Tao           |       |                           |
| 小週天   | Shao Jou Tian     |       |                           |
| 淡江學院  | Tamkang College   |       |                           |
| 台北縣   | Taipei Hsien      |       |                           |
| 長拳    | Chang Chuan       |       |                           |
| 李茂清   | Li Mao-Ching      |       |                           |
| 陳威仲   | Wilson Chen       |       |                           |
| 張詳三   | Chang Shyang-Shan |       |                           |
|       | PREDMLUVA         |       |                           |
| 岳飛    | Yeuh Fei          |       |                           |
| 南宋    | Southern Sung     |       |                           |
| 梁朝    | Liang dynasty     |       |                           |
| 忍     | Zen               |       |                           |
|       | KAPITOLA I        |       |                           |
| 天氣    | Tian Chi          |       |                           |
| 地氣    | Di Chi            |       |                           |
| 人氣    | Zen Chi           |       |                           |
| 易經    | I Ching           |       |                           |
| 三才    | San Chai          |       |                           |
| 地理師   | Di Li Shy         |       |                           |
| 風水師   | Feng Shui Shy     |       |                           |
| 算命師   | Suann Ming Shy    |       |                           |
| 漢朝    | Han dynasty       |       |                           |
| 梁朝    | Liang dynasty     |       |                           |
| 清朝    | Ching dynasty     |       |                           |
| 天時    | Tian Shyr         |       |                           |
| 人事    | Zen Shih          |       |                           |

|         |                    |      |                |
|---------|--------------------|------|----------------|
| 張安道     | Chang An-Tao       | 揚子馬  | Kua Tzu Ma     |
| 儒門視事    | Zu Men Shih Shih   | 藤    | Tern           |
| 張小和     | Chang Tzu-Huo      | 藤牌車  | Tern Pai Chun  |
| 蘭室秘藏    | Lan Shih Mi Chan   | 奈繪   | Chin Kua       |
| 李朱      | Li Gou             | 金牌   | Gin Pie        |
| 格致餘論    | Ge Tzi Yu Lun      | 何鑄   | Ho Juh         |
| 朱丹溪     | Chu Dan-Si         | 精忠報國 | Ginn Chung     |
| 張三才     | Chang San-Feng     |      | Pau Kuo        |
| 內丹      | Nei Dan            | 岳雲   | Yeuh Yun       |
| 王唯一     | Wang Wei-Yi        | 張憲   | Chang Shien    |
| 銅人俞穴鍼灸圖 | Torng Ren Yu Hsieh | 孝宗   | Xiao Zong      |
|         | Jen Jeou Twu       | 杭州   | Hangzhou       |
| 仁宗      | Ren Tsung          | 岳武穆  | Yeuh Wu Mu     |
| 形意      | Hsing Yi           | 陽    | Yang           |
| 虎步功     | Fu Bu Kung         | 陰    | Yin            |
| 十二庄     | Shih Er Chuang     | 整氣   | Ying Chi       |
| 叫化功     | Giaou Far Kung     | 衛氣   | Wei Chi        |
| 保身秘要    | Bao Shenn Mi Yao   | 葉明   | Yeh Ming       |
| 曹元白     | Tso Yun-Bai        | 經    | Gin            |
| 養生序     | Yang Shenn Huo Yu  | 終    | Lou            |
| 陳繼儒     | Chen Gi-Zu         | 丹田   | Dan Tien       |
| 精神      | Jieng              | 任脈   | Ren Mei        |
| 腎方集介    | Yi Fan Gi Gieh     | 督脈   | Du Mei         |
| 汪汎庵     | Wong Fan-Yen       |      | KAPITOLA 2     |
| 內功圖說    | Nei Kung Twu Shwo  | 綱身   | Tyau Shenn     |
| 王祖源     | Wang Tzu-Yun       | 綱心   | Tyau Hsin      |
| 火龍功     | For Long Kung      | 綱息   | Tyau Shyi      |
| 太陽采     | Tai Yang Style     | 綱神   | Tyau Shen      |
| 八卦掌     | Ba Kua Chang       | 三寶   | San Bao        |
| 董海川     | Tung Hai-Chuan     | 三元   | San Yuan       |
| 湯陰縣     | Tang Yin Hsien     | 精志   | Jieng Tzu      |
| 河南      | Henan              | 還精補腦 | Yi             |
| perng   |                    |      | Huan Jieng Bu  |
| 孫子兵法    | Suen Tzu Bin Far   |      | Nao            |
| 孫子      | Suen Tzu           | 先天氣  | Shian Tian Chi |
| 周侗      | Jou Ton            | 身心平衡 | Shenn Hsin     |
| 少林寺     | Shaolin Temple     |      | Pyng Heng      |
| Gin     |                    | 心思相依 | Hsin Shyi      |
| 岳家軍     | Yeuh Jar Chun      |      | Shiang Yi      |
| 兀朮      | Wuh Jwu            |      |                |

|   |   |   |                        |
|---|---|---|------------------------|
| 李 | 清 | 茶 | Li, Ching-Yen          |
| 廣 | 成 | 子 | Kuan Chen Tzu          |
| 心 | 道 | 真 | Chain Tao Jing Yen Tao |
|   | 黃 | 庭 | Huang Ting Ching       |
|   | 伍 | 真 | Wu Jen Zen             |
| 靈 | 源 | 人 | Ling Yuan Da Tao Gar   |
|   |   | 道 | Jing                   |
|   |   | 靜 | Shih                   |
|   |   | 細 | Shenn                  |
|   |   | 源 | Charng                 |
|   |   | 長 | Iou                    |
|   |   | 悠 | Yun                    |
|   |   | 勻 | Hoan                   |
|   |   | 維 | Mian                   |
|   |   | 綿 | Nei Shyh Kung Fu       |
| 內 | 視 | 功 | Yi Shoou Dan Tien      |
| 志 | 守 | 丹 | Chii For               |
|   |   | 起 | Yii Yi Yiin Chi        |
| 以 | 志 | 引 | Yi-Chi                 |
|   |   | 意 |                        |
|   |   | 氣 |                        |

## KAPITOLA 4

|   |   |          |
|---|---|----------|
| 湧 | 泉 | Yongquan |
| 會 | 陰 | Huiyin   |
| 心 | 火 | Hsin For |
| 命 | 門 | Mingmen  |
| 氣 | 力 | Chi Li   |

## KAPITOLA 3

|   |   |   |   |                        |
|---|---|---|---|------------------------|
| 閉 | 日 | 靜 | 生 | Bih Muh Jing Tzuoh     |
|   | 上 | 丹 | 田 | Shang Dan Tien         |
|   | 中 | 丹 | 田 | Jong Dan Tien          |
|   | 下 | 丹 | 田 | Shiah Dan Tien         |
| 聚 | 精 | 會 | 神 | Jiuh Jieng Huey Shen   |
| 手 | 抱 | 荒 | 奮 | Shoou Baw Kuen Luen    |
| 和 | 擊 | 玉 | 枕 | Kow Jyi Yuh Jeen       |
|   | 鳴 | 天 | 鼓 | Ming Tian Guu          |
| 轉 | 頭 | 頻 | 頻 | Joan Tour Pyn Pyn      |
| 微 | 探 | 天 | 柱 | Wei Bae Tian Juh       |
|   | 天 | 靈 | 蓋 | Tian Ling Gay          |
|   |   | 橋 | 輪 | Chyi Luen              |
| 推 | 摩 | 腎 | 俞 | Tuei Mo Shenn Yu       |
| 手 | 摩 | 精 | 門 | Shoou Mo Jieng Men     |
|   |   | 元 | 精 | Yuan Jieng             |
| 手 | 轉 | 雙 | 輪 | Shoou Joan Shuang Luen |
| 右 | 右 | 執 | 輪 | Tzuoo Yow Luh Lu       |
| 托 | 按 | 琴 | 足 | Tuo An Pan Tzwo        |
|   |   | 三 | 焦 | Sanjiao                |
| 周 | 天 | 侵 | 連 | Jou Tian Mann Yunn     |